

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.

Osterferien

(Montag 25.03.2024 - Sonntag 07.04.2024)

Kategorie	Tag	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Montag	10:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (mit Flexibar/Deuser Schwingstange) am 25.03.	60 Min.	Stefanie	zoom	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Montag	18:00 Uhr	Easy workouts by Andrea am 25.03. und 01.04.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 814 0588 8616 Passcode: 571973	https://us02web.zoom.us/j/81405888616?pwd=d0FmWVpuSlId5V0VqbUFIzRjRjVW83UT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Montag	19:00 Uhr	Zumba Fitness am 25.03. und 01.04.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 860 1120 1974 Passcode: 383699	https://us02web.zoom.us/j/86011201974?pwd=Y3JhNVNPNVlFoS01ocUhwN1ErRnp5Zz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Mittwoch	10:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (ohne Gerät) am 27.03. und 03.04.	60 Min.	Stefanie	zoom	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.

Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Mittwoch	18:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (ohne Gerät) am 03.04.	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 838 6108 6371 Kenncode: 637273	https://us02web.zoom.us/j/83861086371?pwd=Z1VDOExjUWpZeFN5UGljUjNVNE9Ldz09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Donnerstag	18:45 Uhr	Workout mit Andrea am 28.03. und 04.04.	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 835 8950 7551 Passcode: 694699	https://us02web.zoom.us/j/83589507551?pwd=aE85Um5ZQjN4a1Q5MkhTY1ZpQWJ4UT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Freitag	09:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (mit Pilates Ball) am 05.04.	60 Min.	Stefanie	zoom	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Samstag	10:00 Uhr	Wellness am Morgen (Yin Yoga, Qi Gong, Atemmeditation) am 06.04.	60 Min.	Sabine	zoom	Für Teilnahme bitte Sabine eine Mail an Qiflow@wolke7.net schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.