



# ONLINE LIVE TRAINING (22.04.24 – 28.04.24)

Liebes Vereinsmitglied,

auf unserer Website „Sport daheim | Digitales Sportangebot“ findest Du immer den aktuellen Online Live Trainingsplan. Die aufgeführten Kurse werden von unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern überwiegend via zoom durchgeführt.

Wir wünschen viel Spaß beim Training!



---

**BLEIB GESUND UND  
SPORTLICH AKTIV!**

---

**BITTE PÜNKTLICH DEM  
KURS BEITRETEN UND  
DAS MIKRO LAUTLOS  
STELLEN.**

---

**EINE BESCHREIBUNG  
UM ZOOM ZU  
INSTALLIEREN IST  
UNTER  
DIGITALES  
SPORTANGEBOT ZU  
FINDEN.**

---

**TSV GRÜNWALD**

Dr. Max Str. 20  
82031 Grünwald

[www.tsv-gruenwald.de](http://www.tsv-gruenwald.de)

Telefon: 089-6414270

**Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.**  
**(Montag 22.04.2024 - Sonntag 28.04.2024)**

<b><u>Montag 22.04.2024</u></b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zugang</b>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (mit Flexibar/Deuser Schwingstange)	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!	18:00 Uhr	Easy workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 814 0588 8616 Passcode: 571973	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81405888616?pwd=d0FmWVpuSld5V0VqbUFiZjRjVW83UT09">https://us02web.zoom.us/j/81405888616?pwd=d0FmWVpuSld5V0VqbUFiZjRjVW83UT09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 860 1120 1974 Passcode: 383699	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86011201974?pwd=Y3JhNVNPVlFoS01ocUhwN1ErRnp5Zz09">https://us02web.zoom.us/j/86011201974?pwd=Y3JhNVNPVlFoS01ocUhwN1ErRnp5Zz09</a>

<b>Mittwoch 24.04.2024</b>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	09:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (ohne Geräte)	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!	18:30 Uhr	Herz Kreislauf Training	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 861 4902 5857 Kenncode: 690562	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86149025857?pwd=MnAwNUplQUZNQUppqR2xIUUFyTFVWdz09">https://us02web.zoom.us/j/86149025857?pwd=MnAwNUplQUZNQUppqR2xIUUFyTFVWdz09</a>

<b>Donnerstag 25.04.2024</b>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Faszien Fitness	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 849 1221 2950 Kenncode: 021914	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84912212950?pwd=OENDODBTYkd5YnVJR2V3V3lqVHZWUT09">https://us02web.zoom.us/j/84912212950?pwd=OENDODBTYkd5YnVJR2V3V3lqVHZWUT09</a>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 835 8950 7551 Passcode: 694699	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83589507551?pwd=aE85Um5ZQjN4a1Q5MkhTY1ZpQWJ4UT09">https://us02web.zoom.us/j/83589507551?pwd=aE85Um5ZQjN4a1Q5MkhTY1ZpQWJ4UT09</a>

<b><u>Freitag 26.04.2024</u></b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt</b>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	09:30 Uhr	Ganzkörpertraining mit Pilates Ball	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.

<b><u>Samstag 27.04.2024</u></b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zugangslink</b>
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:00 Uhr	Wellness am Morgen (Yin Yoga, Qi Gong, Atemmeditation)	60 Min.	Sabine	zoom Meeting-ID: 753 1951 6700 Kenncode: 7WdyHG	Für Teilnahme bitte Sabine eine Mail an Qiflow@wolke7.net schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.