



ONLINE LIVE TRAINING (15.04.24 – 21.04.24)

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

Telefon: 089-6414270

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V. (Montag 15.04.2024 - Sonntag 21.04.2024)

Montag 15.04.2024						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
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	https://us02web.zoom.us/j/81405888616?pwd=d0FmWVpuSld5V0VqbUFiZjRjVW83UT09
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 860 1120 1974 Passcode: 383699	https://us02web.zoom.us/j/86011201974?pwd=Y3JhNVNPVlFoS01ocUhwN1ErRnp5Zz09

Mittwoch 17.04.2024						
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.

Donnerstag 18.04.2024						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zuganglink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 835 8950 7551 Passcode: 694699	https://us02web.zoom.us/j/83589507551?pwd=aE85Um5ZQjN4a1Q5MkhTY1ZpQWJ4UT09

Freitag 19.04.2024						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
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.

<u>Samstag 20.04.2024</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	10:00 Uhr	Wellness am Morgen (Yin Yoga, Qi Gong, Atemmeditation)	60 Min.	Sabine	<i>zoom</i> <i>Meeting-ID:</i> <i>753 1951 6700</i> <i>Kenncode:</i> <i>7WdyHG</i>	Für Teilnahme bitte Sabine eine Mail an Qiflow@wolke7.net schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.