

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.
(Montag 15.07.2024 - Sonntag 21.07.2024)

<u>Montag 15.07.2024</u>						
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 17.07.2024						
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.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Cardio bei der Hitze	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 886 1907 5026 Kenncode: 046801	https://us02web.zoom.us/j/88619075026?pwd=bICSGBewaTf1OFcX5YJse3ESWUSE03.1
Teilnahme nur für Mitglieder der Abteilung Yoga möglich!	19:00 Uhr	Yoga	60 Min.	Andrea	<i>MS Teams</i>	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an a.gregori2210@gmail.com schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.

<u>Donnerstag 18.07.2024</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Core Workout	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 824 4909 8913 Kenncode: 777286	https://us02web.zoom.us/j/82449098913?pwd=4KxPYGf3jPt13wIW603yYRyi3FOBQz.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 842 6734 7319 Passcode: 089952	https://us02web.zoom.us/j/84267347319?pwd=N2TtizYd6j1hZaouyYDHph1yQ52umn.1
Teilnahme nur für Mitglieder der Abteilung Yoga möglich!	19:00 Uhr	Yoga	60 Min.	Anki	zoom	Für Teilnahme bitte Stefanie eine Mail an anki@yippieyoga.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.

<u>Freitag 19.07.2024</u>						
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 20.07.2024</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.