

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. |