

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.
(Montag 09.12.2024 - Sonntag 15.12.2024)

<u>Montag 09.12.2024</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!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	75 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 864 0425 1780 Passcode: 352306	https://us02web.zoom.us/j/86404251780?pwd=S3LEveb04yoZnOznbJlmgjqlv9crJa.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	20:15 Uhr	Pilates	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 859 5429 1884 Passcode: 684690	https://us02web.zoom.us/j/85954291884?pwd=PbOHmEur0q8QkeKxsJd9Q1d0oA9XXb.1

Mittwoch 11.12.2024						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	07:30 Uhr	Ballett Swan Beauty Class	30 Min.	Carolin	zoom	https://us04web.zoom.us/j/4896991490?pwd=RzhHQVJoaU9xTWJQSkpyMkRhWjFlZz09&omn=76307959683
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 nur für Mitglieder der Abteilung Yoga möglich!	19:00 Uhr	Yoga	60 Min.	Andrea	<i>MS Teams</i>	Für Teilnahme bitte Andrea eine Mail an a.gregori2210@gmail.com schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.

Donnerstag 12.12.2024						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 843 5044 2716 Kenncode: 064795	https://us02web.zoom.us/j/84350442716?pwd=0gTziQ6nbbsaKwcFqJPOjaiyWIVk3u.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Workouts	75 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 873 8816 7052 Passcode: 556071	https://us02web.zoom.us/j/87388167052?pwd=iWaX2xTHn4mphftoDk8nZKgreac3I.1
Teilnahme nur für Mitglieder der Abteilung Yoga möglich!	19:00 Uhr	Yoga	60 Min.	Anki	zoom	Für Teilnahme bitte Anki eine Mail an anki@yippieyoga.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.

<u>Freitag 13.12.2024</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 14.12.2024</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	zoom	Für Teilnahme bitte Sabine eine Mail an Qiflow@wolke7.net schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.