

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

<b><u>Montag 09.12.2024</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>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	10:30 Uhr	<b>Ganzkörpertraining 50+ (mit Flexibar/Deuser Schwingstange)</b>	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>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	19:00 Uhr	<b>Zumba Fitness</b>	75 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 864 0425 1780 Passcode: 352306	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86404251780?pwd=S3LEveb04yoZnOznbJlmgjqlv9crJa.1">https://us02web.zoom.us/j/86404251780?pwd=S3LEveb04yoZnOznbJlmgjqlv9crJa.1</a>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	20:15 Uhr	<b>Pilates</b>	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 859 5429 1884 Passcode: 684690	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85954291884?pwd=PbOHmEur0q8QkeKxsJd9Q1d0oA9XXb.1">https://us02web.zoom.us/j/85954291884?pwd=PbOHmEur0q8QkeKxsJd9Q1d0oA9XXb.1</a>

<b>Mittwoch 11.12.2024</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!	07:30 Uhr	Ballett Swan Beauty Class	30 Min.	Carolin	zoom	<a href="https://us04web.zoom.us/j/4896991490?pwd=RzhHQVJoaU9xTWJQSkpyMkRhWjFlZz09&amp;omn=76307959683">https://us04web.zoom.us/j/4896991490?pwd=RzhHQVJoaU9xTWJQSkpyMkRhWjFlZz09&amp;omn=76307959683</a>
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	MS Teams	Für Teilnahme bitte Andrea eine Mail an a.gregori2210@gmail.com schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.

<b>Donnerstag 12.12.2024</b>						
<b>Kategorie</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Kursname</b>	<b>Dauer</b>	<b>TrainerIn</b>	<b>Online Plattform</b>	<b>Kontakt/Zugangslink</b>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	18:00 Uhr	<b>Wirbelsäulen Gymnastik</b>	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 843 5044 2716 Kenncode: 064795	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84350442716?pwd=0gTziQ6nbbsaKwcFqJPOjaiyWIVk3u.1">https://us02web.zoom.us/j/84350442716?pwd=0gTziQ6nbbsaKwcFqJPOjaiyWIVk3u.1</a>
<b>Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!</b>	18:45 Uhr	<b>Workouts</b>	75 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 873 8816 7052 Passcode: 556071	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87388167052?pwd=iWaX2xTHn4mphftoDk8nZKgreEC3I.1">https://us02web.zoom.us/j/87388167052?pwd=iWaX2xTHn4mphftoDk8nZKgreEC3I.1</a>
<b>Teilnahme nur für Mitglieder der Abteilung Yoga möglich!</b>	19:00 Uhr	<b>Yoga</b>	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.

<b>Freitag 13.12.2024</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>Samstag 14.12.2024</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.