

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V. (Montag 13.01.2025 - Sonntag 19.01.2025)

<u>Montag 13.01.2025</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.

<u>Dienstag 14.01.2025</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	75 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 834 8282 1144 Passcode: 554173	https://us02web.zoom.us/j/83482821144?pwd=eekbyDM2afm8EF21MQrV8T3R7VL8hq.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	20:15 Uhr	Pilates	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 821 1163 8741 Passcode: 852040	https://us02web.zoom.us/j/82111638741?pwd=bOiGrYru2kdZQjU6jIK9Epa0q1z4Z6.1

Mittwoch 15.01.2025						
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 für alle TSV Mitglieder möglich!	18:30 Uhr	Fatburner Zirkel	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 836 5527 4970 Kenncode: 053238	https://us02web.zoom.us/j/83655274970?pwd=i5f0XkaEN490NT7AgMhrWVokHaGBHC.1
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.

<u>Donnerstag 16.01.2025</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zuganglink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Pilates	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 868 6587 9734 Kenncode: 357822	https://us02web.zoom.us/j/86865879734?pwd=4kBgZJO8gtY0Up0nUzbABLjpMpKq6h.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Workouts	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 880 4741 4547 Passcode: 787348	https://us02web.zoom.us/j/88047414547?pwd=SHAn1NnXPODjtDXq3obFpaqYIbia56.1
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 17.01.2025</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 18.01.2025</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>	Für Teilnahme bitte Sabine eine Mail an Qiflow@wolke7.net schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.