

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V. (Montag 07.04.2025 - Sonntag 13.04.2025)

Montag 07.04.2025						
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	Workouts	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 871 9576 1630 Passcode: 781573	https://us02web.zoom.us/j/87195761630?pwd=rhoFu3uOPHW6a62E5aauyxtbyHSII.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Zumba Fitness	75 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 838 1617 2667 Passcode: 207421	https://us02web.zoom.us/j/83816172667?pwd=IAX3D5wVwPDc0Me0UcaDQP1YhijXZ.1

Mittwoch 09.04.2025						
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 Workout	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 874 0961 3208 Kenncode: 354580	https://us02web.zoom.us/j/87409613208?pwd=5ywJHSLj3EOZzHU5huYtAPLSLwxt53.1
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.

Donnerstag 10.04.2025						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Kraft & Pilates	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 891 8448 5283 Kenncode: 972239	https://us02web.zoom.us/j/89184485283?pwd=KdwamlcAXMe5vxiTfNHQysvbHPO6EQ.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:45 Uhr	Pilates	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 881 0003 5808 Passcode: 937125	https://us02web.zoom.us/j/88100035808?pwd=9nyGpfob9n7YJRebtABCO2jVlg65ti.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@yippeyoga.de schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.

<u>Freitag 11.04.2025</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 12.04.2025</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	zoom	Für Teilnahme bitte Sabine eine Mail an Qiflow@wolke7.net schreiben. Anschließend erhalten Sie den zoom Link und können am Training teilnehmen.