

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.

Sommerferien

(Freitag 01.08.2024 - Montag 15.09.2024)

Kategorie	Tag	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugang
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Montag	09:30 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!	Mittwoch	09:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (ohne Gerät) am 28.08. und 04.09.	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!	Mittwoch	18:30 Uhr	Cardio Workout am 03.09.	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 845 1703 4109 Kenncode: 644717	https://us02web.zoom.us/j/84517034109?pwd=a2o85TF2FRnM6ry0bHFE5Ombdfba3t.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Mittwoch	18:30 Uhr	Cardio Workout am 10.09.	46 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 847 3334 8081 Kenncode: 200865	https://us02web.zoom.us/j/84733348081?pwd=0tFJNSAiKPU7xKcaMbjvITbbbXuYal.1

Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Donnerstag	17:30 Uhr	Pilates am 14.08.	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 850 8192 3135 Kenncode: 280140	https://us02web.zoom.us/j/85081923135?pwd=1opVFQfts1JHb0xtkCjaMfAoV1rM8l.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Donnerstag	17:30 Uhr	Pilates am 21.08.	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 836 4458 7114 Kenncode: 004324	https://us02web.zoom.us/j/83644587114?pwd=KPr0jv0zPyzbrpsSggVaotraat0qo3.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Donnerstag	17:30 Uhr	Workout mit Andrea am 28.08.	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 874 2878 9099 Kenncode: 686914	https://us02web.zoom.us/j/87428789099?pwd=GsoO8CDN08E0arDQUsB4DAn2EPDlyR.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	Freitag	09:30 Uhr	Ganzkörpertraining 50+ (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.