

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.

(Montag 27.10.2025 - Sonntag 02.11.2025)

<u>Montag 27.10.2025</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.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Workouts	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 813 1465 8125 Passcode: 327681	https://us02web.zoom.us/j/81314658125?pwd=x7fzzQZP4IfL8hfnWlJRaLa9L8cNiS.1

<u>Mittwoch 29.10.2025</u>						
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	Fatburner	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 878 4147 2424 Kenncode: 377520	https://us02web.zoom.us/j/87841472424?pwd=3aJOb9XcEFqIYaMwha8qsW8Yf4DYKr.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 30.10.2025</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Flow Pilates	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 841 1584 8608 Kenncode: 706494	https://us02web.zoom.us/j/84115848608?pwd=ipFBPbLcJSdrjCWKZ0BzUrH165weoE.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Pilates	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 838 6162 5701 Passcode: 522428	https://us02web.zoom.us/j/83861625701?pwd=P6ucw3O6W4F2mJqUBwSIZYPpXt99G5.1
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 31.10.2025</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 01.11.2025</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.