

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.

(Montag 17.11.2025 - Sonntag 23.11.2025)

<u>Montag 17.11.2025</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!	18:30 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 848 0656 8049 Passcode: 422318	https://us02web.zoom.us/j/84806568049?pwd=cbRambPbMstHAvjOb52ctyzOTqiGp5.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:30 Uhr	Zoomba	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 842 0614 1704 Passcode: 073494	https://us02web.zoom.us/j/84206141704?pwd=J8XQtZeOBvhAtUZp8XOktDWJ9d6aDV.1

<u>Mittwoch 19.11.2025</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 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 20.11.2025</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Wirbelsäule und Stretching	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 839 4331 0566 Kenncode: 157571	https://us02web.zoom.us/j/83943310566?pwd=7pAVUTwzaSr4zuNaFwDLzaiVdQXagT.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Pilates	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 811 4481 5999 Passcode: 714122	https://us02web.zoom.us/j/81144815999?pwd=WO2JNU3vCCw9b1zViquBhI0ugzbMGJ.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 21.11.2025</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 22.11.2025</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.