

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.

(Montag 12.01.2026 - Sonntag 18.01.2026)

<u>Montag 12.01.2026</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	Pilates	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 848 1566 0760 Passcode: 358028	https://us02web.zoom.us/j/84815660760?pwd=cBD2yiJ1mzbKaxxbrsiFJhbIC2ayeE.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:30 Uhr	Zoomba	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 851 1108 0435 Passcode: 891141	https://us02web.zoom.us/j/85111080435?pwd=jT7owEiTxtIvdDqWoaLTecNrRIOdaW.1

Mittwoch 14.01.2026						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt
Teilnahme nur für Mitglieder der Abteilung Yoga möglich!	09:00 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.
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	Pilates	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 885 9107 0276 Kenncode: 344546	https://us02web.zoom.us/j/88591070276?pwd=MMTCN16O4naethodHOFnUCFj7bhqZv.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Workouts	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 823 6866 6873 Passcode: 102241	https://us02web.zoom.us/j/82368666873?pwd=fk6cGVQCBN8zABUXqfsrS8qhQrCibW.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 15.01.2026</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Tabata	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 851 7083 0635 Kenncode: 004609	https://us02web.zoom.us/j/85170830635?pwd=oH7SMirzB1ieSvGK0bYIHAEkkFo2Nk.1

<u>Freitag 16.01.2026</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 17.01.2026</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.