

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.
(Montag 16.02.2026 - Sonntag 22.02.2026)

<u>Montag 16.02.2026</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	<i>zoom</i>	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	<i>zoom</i> <i>Meeting ID:</i> <i>836 5620 7772</i> <i>Passcode:</i> <i>333180</i>	https://us02web.zoom.us/j/83656207772?pwd=OT9BN6kSt5Q2jwYKucq2OYHs3FjCj7L.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:30 Uhr	Zoomba	60 Min.	Andrea	<i>zoom</i> <i>Meeting ID:</i> <i>818 5850 0159</i> <i>Passcode:</i> <i>311051</i>	https://us02web.zoom.us/j/81858500159?pwd=wVmNDlybjBlguU0YjgZDbdaoPG37m1.1

Mittwoch 18.02.2026						
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	Cardio Workout	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 881 8648 5488 Kenncode: 288686	https://us02web.zoom.us/j/88186485488?pwd=PpZc2SdoEyUzp7xQP97xC8hAabV80i.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	Workouts by Andrea	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 859 8158 1577 Passcode: 362576	https://us02web.zoom.us/j/85981581577?pwd=UIMc0BygKbv6Yo3NlaBPIR3viTgn0a.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>Freitag 20.02.2026</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 21.02.2026</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.