Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.
(Montag 18.05.2026 - Sonntag 24.05.2026)

Montag 18.05.2026						
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: 836 5620 7772 Passcode: 333180*	https://us02web.zoom.us/j/83656207772?pwd=OT9BN6kSt5Q2jwYKuq2OYHs3FjCj7L.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:30 Uhr	**Zoomba**	60 Min.	Andrea	*zoom Meeting ID: 818 5850 0159 Passcode: 311051*	https://us02web.zoom.us/j/81858500159?pwd=wVmNDlybjBIguU0YjgZDbdaoPG37m1.1

Mittwoch 20.05.2026						
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 Intervall Training**	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 864 6488 7637 Kenncode: 518412	https://us02web.zoom.us/j/86464887637?pwd=N9Pr9aQdH6N7B1s3qbkBw4TAPXaM6U.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:00 Uhr	**Workouts by Andrea**	60 Min.	Andrea	*zoom Meeting ID: 824 8744 1982 Passcode: 608528*	https://us02web.zoom.us/j/82487441982?pwd=29ZcMAcNT3dE0xpTx0gYEfdD7Z068P.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.

Donnerstag 21.05.2026						
Kategorie	**Uhrzeit**	**Kursname**	**Dauer**	**TrainerIn**	**Online Plattform**	**Kontakt/Zugangslink**
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	**Bauch, Beine, Po**	45 Min.	Gabriella	*zoom Meeting-ID: 837 1745 4181 Kenncode: 261236*	https://us02web.zoom.us/j/83717454181?pwd=5InMEpMeDetce1UHvb2Z3h69g1H2bO.1

Freitag 22.05.2026						
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.

Samstag 23.05.2026						
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.