

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.
(Montag 08.06.2026 - Sonntag 14.06.2026)

<u>Montag 08.06.2026</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: 836 5620 7772 Passcode: 333180	https://us02web.zoom.us/j/83656207772?pwd=OT9BN6kSt5Q2jwYKucq2OYHs3FjCj7L.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=wVmNDlybjBlguU0YjgZDbdaoPG37m1.1

Mittwoch 10.06.2026						
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	Intervall Fitness	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 838 6777 0086 Kenncode: 117157	https://us02web.zoom.us/j/83867770086?pwd=tvfaN5nPNMOjJLo2fs2xYmRaVGjJZ.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 11.06.2026</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Mobility Workout	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 894 1499 0148 Kenncode: 700385	https://us02web.zoom.us/j/89414990148?pwd=OX6oNPc2YYbmk3aukyeKIEhSM7aUla.1

<u>Freitag 12.06.2026</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 13.06.2026</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.