

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.

(Montag 20.07.2026 - Sonntag 26.07.2026)

<u>Montag 20.07.2026</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=OT9BN6kSt5Q2jwYKUq2OYHs3FjCj7L.1
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	19:30 Uhr	Workouts	60 Min.	Andrea	zoom Meeting ID: 818 5850 0159 Passcode: 311051	https://us02web.zoom.us/j/81858500159?pwd=wVmNDIlybjBlguU0YjgZDbdaoPG37m1.1

<u>Mittwoch 22.07.2026</u>						
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	Bodystyling	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 858 3213 0728 Kenncode: 353351	https://us02web.zoom.us/j/85832130728?pwd=67rVGbzbNUxtxYf52V0bBJuO0l38zH.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 23.07.2026</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Pilates	45 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 869 1333 4198 Kenncode: 188498	https://us02web.zoom.us/j/86913334198?pwd=iEJqXz5Aslb8biV2O62M9o6qB6PB1b.1

<u>Freitag 24.07.2026</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 25.07.2026</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.