

Online Live Trainingsplan des TSV Grünwald e.V.

(Montag 14.09.2026 - Donnerstag 31.12.2026)

<u>Montag 21.09.2026-31.12.2026</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

Mittwoch 16.09.2026-31.12.2026						
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!	19:00 Uhr	Workout by Andrea Sedic	60 Min.	Andrea S.	zoom Meeting-ID: 826 1123 3320 Kenncode: 002633	https://us02web.zoom.us/j/85786899187?pwd=QVclO0nz0qEgdHTEparr2lpKifmplG.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.
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:15 Uhr	Kraft & Cardio Training by Gabriella	60 Min.	Garbiella	zoom Meeting-ID: 83130672700 Kenncode: 756028	https://us02web.zoom.us/j/83130672700?pwd=roJvbKFo5saGSzKokI9LuNGKbbFWSW.1

<u>Donnerstag 17.09.2026-31.12.2026</u>						
Kategorie	Uhrzeit	Kursname	Dauer	TrainerIn	Online Plattform	Kontakt/Zugangslink
Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	18:00 Uhr	Pilates	60 Min.	Gabriella	zoom Meeting-ID: 85330609019 Kenncode: 446092	https://us02web.zoom.us/j/85330609019?pwd=tSBv62ADrHQzMm2GAhPQwrtFOlBoxj.1

<u>Freitag 18.09.2026-31.12.2026</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.

Teilnahme für alle TSV Mitglieder möglich!	08:00 Uhr	Morning Pilates by Andrea Sedic (noch bis 25.09.2026)	60 Min.	Andrea S.	zoom Meeting-ID: 874 6018 1801 Kenncode: 679776	https://us02web.zoom.us/j/87460181801?pwd=gg3mVgTd0k7WqVerclUE5V5TO6KgUZ.1
--	-----------	--	---------	-----------	---	---

<u>Samstag 19.09.2026-31.12.2026</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.