

## Angebot ABTEILUNG GYMNASTIK

### Winterprogramm Nov. 2019 - April 2020

Nicht TSV Mitglieder können eine Saisonkarte erwerben.

					Abt. Gym	TSV Abt.	Nicht TSV
<b>Montag</b>							
9:00 - 10:00	QI Gong Entspannung	ÜL Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus	frei	20 €	70 €
10:30 - 11:30	Hockergymnastik 70+	ÜL Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus	frei	20 €	70 €
16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen	ÜL Mariapia	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1	frei		
16:00 - 16:45	Faszien für Senioren	ÜI Carolyn	VITALsport	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
16:45 - 18:00	Yoga Training	ÜI Carolyn	Bodyforming	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
17:00 - 18:00	Kraftzirkel 55+	ÜL Brigitte	VITALsport	Dreifachsporthalle 1	frei	20 €	70 €
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	ÜL Marie	VITALsport	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
17:00 - 18:00	„Sport macht Laune“	ÜL Danni	6-12 Jahre	Dreifachsporthalle 3	frei		
17:00 - 18:00	Ballschule	ÜL Mariapia	4-6 Jahre	Dreifachsporthalle 2	frei		
18:00 - 19:00	Floorball	ÜL Thomas	Ballsport	Ash Realschule	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	WellnessAerobic	ÜL Moni	Kraftausdauer	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:15	Wirbelsäulen-Power-Mix	ÜL Marie	Bodyforming	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
19:15 - 20:15	Bodystyle	ÜL Marion	Bodyforming	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
19:15 - 20:15	REHASport	ÜL Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
20:15 - 21:15	ZUMBA® Party	ÜL Michal	Tanz	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
<b>Dienstag</b>							
8:20 - 9:20	Push and Pull	ÜL Ulli	VITALsport	Fitnessraum	frei	20 €	70 €
9:00 - 10:00	Bauch Beine Po (BBP)	ÜL Moni	Bodyforming	Ludw.- Glöckl Haus	frei	20 €	70 €
9:15 - 10:15	REHASport *in Planung	ÜL Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 1	frei	20 €	70 €
10:30 - 11:30	Hockergymnastik	ÜL Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus	frei	20 €	70 €
15:00 - 16:00	Toben-Tollen-Turnen	ÜL Katharina	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1	frei		
15:00 - 16:00	Kleinkinderturnen	ÜL Ayfer	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 3	frei		
16:00 - 17:00	Volleyball	ÜL Ayfer	ab 12 Jahren	Dreifachsporthalle 3	frei		
16:30 - 17:30	Kinder Yoga	ÜL Alla		Gymnastikraum 1	frei		
17:00 - 18:00	ZUMBA for Kids *in Planung	ÜL n.n.		Gymnastikraum 2	frei		
17:00 - 18:00	Funsport Basketball	ÜL Fabi	ab 10 Jahren	Dreifachsporthalle 3	frei		
18:00 - 19:00	Starker Rücken	ÜL Moni	Bodyforming	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	Barre Concept® *in Planung	ÜL Moni	Bodyforming	Gymnastikraum 2	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	ZUMBA®	ÜL Maria	Tanz	Gymnastikraum 1	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	Faszien-Fitness	ÜL Beatrix	Bodyforming	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	Funsport Basketball	ÜL Fabi	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 3	frei		
19:00 - 20:00	Step Aerobic	ÜL Angie	Kraftausdauer	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	Volleyball Erwachsene	ÜL Ayfer	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 2	frei	20 €	70 €
19:15 - 20:00	Zirkeltraining	ÜL Fabi	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 3	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	Skigymnastik	ÜL Lutz	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 1	frei	20 €	70 €
20:00 - 21:00	Faszien-Deep Work	ÜL Beatrix	Kraftausdauer	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
20:15 - 21:15	Vinyasa flow Yoga	ÜL Kathrin	Yoga	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
<b>Mittwoch</b>							
9:00 - 10:00	Walking am Morgen *ab April	ÜI Ulli	Ulli	Sportpark	frei	20 €	70 €
9:30 - 10:30	Muskelaufbau an den Geräten	ÜI Erika	Erika	Fitnessraum	frei	20 €	70 €
16:00 - 17:00	Indoor-Spielplatz, Eltern-Ki.-Tu.	ÜL Ayfer	1-3 Jahre	Dreifachsporthalle 1	frei		
16:00 - 17:00	Sport, Spiel & Spaß für Kinder	ÜL Michaela	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 3	frei		
16:00 - 17:30	Geräteturnen	ÜL Marion	6-12 Jahre	Sporthalle A	frei		
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
17:00 - 18:00	Floorball	ÜL Lina	8-12 Jahre	Dreifachsporthalle 2	frei		
17:00 - 18:00	Flizekids	ÜL Michaela	6-10 Jahre	Dreifachsporthalle 1	frei		
18:00 / 19:00	Nordic walking / Laufftreff			Sportpark	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	ZUMBA® Gold Senioren	ÜL Lina	Tanz	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	ZUMBA® Workout	ÜL Lina	Tanz	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	REHASport	ÜL Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	HipHop	ÜL Ksenia	ab 10 Jahren	Upstairs	frei		
20:15 - 21:15	Yoga intensiv	ÜL Ksenia	Yoga	Upstairs	frei	20 €	70 €
20:15 - 21:15	ThaiBo meets TABATA	ÜL Danni	Kraftausdauer	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
<b>Donnerstag</b>							
9:15 - 10:15	REHASport *in Planung	ÜL Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 1	frei	20 €	70 €
16:30 - 17:30	„Fit wie ein Turnschuh“	ÜL Sonja	3-6 Jahre	Dreifachsporthalle 1	frei		
17:00 - 18:00	Yoga Senioren	ÜL Alexandra	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus	frei	20 €	70 €
18:00 - 19:00	Hatha Yoga für Anfänger	ÜL Alexandra	Yoga	Ludw.- Glöckl Haus	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	Pilates	ÜL Beate	Bodyforming	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
19:00 - 20:00	KANTAERA®	ÜL Gerd	Kraftausdauer	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
20:15 - 21:15	M.A.X.® Muskel Activity Excellence	ÜL Danni	Kraftausdauer	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	ÜL Gerd	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 3	frei	20 €	70 €
20:00 - 21:00	Latin Dance	ÜL Beate	Tanz	Gymnastikraum 3	frei	20 €	70 €
<b>Freitag</b>							
9:30 - 10:30	Hockergymnastik	ÜL Gabi	VITALsport	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
10:30 - 11:30	Schwungvoll ins Alter	ÜL Gabi	VITALsport	Gymnastikraum 1+2	frei	20 €	70 €
<b>Samstag</b>							
11:00 - 12:00	Papa-Kind-Turnen	ÜL	ab 1 Jahr	Dreifachsporthalle 1	frei		25 €