

TSV Feldkirchen - Gymnastik - Sommerprogramm 2024

29.07. -03.08.2024

TSV Feldkirchen
bei München von 1912 e.V.



Wann	Was	Trainer	Art	Alter	Wo
Montag					
09:30 - 10:15	REHASport Orthopädie	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:15	REHASport Orthopädie	ÜL Moni	REHASport		Gymnastikraum 1+2
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	ÜL Marie	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Wirbelsäulen power mix	ÜL Marie	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Aerobic+workout	ÜL Moni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
19:00 - 19:45	REHASport Orthopädie	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
19:15 - 20:15	Bodystyle	ÜL Marion	Bodyforming		Gymnastikraum 3
19:30 - 20:30	H.I.I.T.- Training *online*	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		zoom online
Dienstag					
09:00 - 10:00	Bauch Beine Po (BBP)	ÜL Moni	Bodyforming		Gymnastikraum 3
11:00 - 11:45	REHASport Lunge	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	barre concept® / Hybridtraining	ÜL Moni	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
18:30 - 19:30	Funsport Basketball	ÜL Fabi	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 3
19:00 - 20:00	Faszien Fitness/Deepwork	ÜL Beatrix	Bodyforming		Gymnastikraum 3
19:00 - 20:00	Volleyball Erwachsene	ÜL Ayfer	just for fun		Dreifachsporthalle 2
19:30 - 20:30	Zirkeltraining	ÜL Fabi	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
20:00 - 20:45	Faszien Relax	ÜL Beatrix	Bodyforming		Gymnastikraum 3
Mittwoch					
09:30 - 10:15	REHA am Stuhl	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:15	REHASport Orthopädie	ÜL Brigitte	REHASport		Gymnastikraum 1+2
09:30 - 11:30	Muskelaufbau an den Geräten	ÜL Erika	VITALsport		Fitnessraum
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Laufschule	Laufteam	Lauftreff		Sportpark
19:00 - 19:45	REHASport Orthopädie	ÜL Marion	REHASport		Gymnastikraum 1+2
19:45 - 20:45	barre concept® *online*	ÜL Moni	Bodyforming		zoom online
Donnerstag					
17:45 - 18:50	Hatha Yoga für Anfänger	ÜL Anja	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Pilates / Hybridtraining	ÜL Beate	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	move & kick / Hybridtraining	ÜL Gerd	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	ÜL Gerd	Kraft/Ausdauer		Dreifachsporthalle 3
20:00 - 21:00	Latin Dance	ÜL Beate	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
Freitag					
09:30 - 10:30	Hockergymnastik	ÜL Gabi	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:30	Schwungvoll ins Alter	ÜL Gabi	VITALsport		Gymnastikraum 1+2
Samstag					
18:00 - 20:00	Volleyball-Jugend/EW	Daniel	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 2