

# TSV Feldkirchen - Gymnastik - Sommerprogramm 2024

05.08. - 09.08.2024

TSV Feldkirchen  
bei München von 1912 e.V.



| Wann              | Was                                     | Trainer     | Art            | Alter        | Wo                   |
|-------------------|---|-------------|----------------|--------------|----------------------|
| <b>Montag</b>     |   |             |                |              |                      |
| 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    |
| 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          |
| <b>Dienstag</b>   |   |             |                |              |                      |
| 10:00 - 11:00     | REHAsport Diabetes/Inneres              | ÜL Brigitte | REHAsport      |              | Gymnastikraum 1+2    |
| 11:00 - 11:45     | REHAsport Lunge                         | ÜL Brigitte | REHAsport      |              | Gymnastikraum 1+2    |
| 18:30 - 19:30     | Funsport Basketball                     | ÜL Fabi     | just for fun   | ab 16 Jahren | Dreifachsporthalle 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 |
| <b>Mittwoch</b>   |   |             |                |              |                      |
| 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          |
| 19:00 - 20:00     | Laufschule                              | Laufteam    | Lauftreff      |              | Sportpark            |
| 19:00 - 19:45     | REHAsport Orthopädie                    | ÜL Brigitte | REHAsport      |              | Gymnastikraum 1+2    |
| 20:10 - 21:10     | BOXFitness                              | ÜL Danni    | Kraft/Ausdauer |              | Gymnastikraum 1+2    |
| <b>Donnerstag</b> |   |             |                |              |                      |
| 9:30 - 10:30      | Osteoporose-Training                    | ÜL Karmen   | VITALsport     |              | Dreifachsporthalle 3 |
| 10:45 - 11:45     | Fit am Vormittag                        | ÜL Karmen   | Kraft/Ausdauer |              | Dreifachsporthalle 3 |
| 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 |
| 20:15 - 21:15     | H.I.I.T. Cardioworkout mit Step - M.A.X | ÜL Danni    | Kraft/Ausdauer |              | Gymnastikraum 1+2    |
| 20:00 - 21:00     | Latin Dance                             | ÜL Beate    | Kraft/Ausdauer |              | Gymnastikraum 3      |
| <b>Freitag</b>    |   |             |                |              |                      |
| 09:30 - 10:30     | Hockergymnastik                         | ÜL Gabi     | VITALsport     |              | Gymnastikraum 1+2    |
| 10:30 - 11:30     | Schwungvoll ins Alter                   | ÜL Gabi     | VITALsport     |              | Gymnastikraum 1+2    |
| <b>Samstag</b>    |   |             |                |              |                      |
| 18:00 - 20:00     | Volleyball-Jugend/EW                    | ÜL Daniel   | just for fun   | ab 16 Jahren | Dreifachsporthalle 2 |