

# TSV Feldkirchen - Gymnastik - Sommerprogramm 2024

TSV Feldkirchen  
bei München von 1912 e.V.



02.09. - 07.09.2024

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
19:00 - 19:45	REHAsport Orthopädie	ÜL Brigitte	REHAsport		Gymnastikraum 1+2
19:30 - 20:30	H.I.I.T.- Training *online*	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		zoom online
<b>Dienstag</b>					
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
19:30 - 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 - 19:00	REHAsport	ÜL Brigitte	REHAsport		Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Laufschule	Laufteam	Lauftreff		Sportpark
19:45 - 20:45	barre concept® *online*	ÜL Moni	Bodyforming		zoom online
20:10 - 21:10	BOXFitness	ÜL Danni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 1+2
<b>Donnerstag</b>					
19:00 - 20:00	Pilates / Hybridtraining	ÜL Danni	Bodyforming		Gymnastikraum 1+2
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	ÜL Rainer	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 Moni	Kraft/Ausdauer		Gymnastikraum 3
<b>Samstag</b>					
18:00 - 20:00	Volleyball-Jugend/EW	Daniel	just for fun	ab 16 Jahren	Dreifachsporthalle 2