

## TSV TUTZING - STUNDENPLAN: ABTEILUNG FITNESS / TURNEN

MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG
Vormittag ab 8 Uhr						
09:00-10:00 Uhr <b>HULA-HOOP-FITNESS</b>	09:00-10:00 Uhr <b><u>RÜCKEN FITNESS</u></b>		10:00-11:00 Uhr <b><u>SENIOREN- GYMNASTIK</u></b>	10:15-11.15 Uhr <b><u>DENKEN &amp; BEWEGEN</u></b> <b><u>10 Einheiten</u></b> <b>Start 5.2.2026</b>		8:30-9:30 Uhr <b><u>MOBILITY FLOW</u></b> <b>NEU!</b> <b>Start 23.1.2026</b>
TSV-Gym-Raum Judith	TSV-Gym-Raum Evelyn		TSV-Gym-Raum Rainer	TSv-Gym-Raum Monika		TSV-Gym-Raum Marion
Nachmittag ab 14/15 Uhr						
15:15-17:00 Uhr <b><u>ELTERN-KIND- TURNEN</u></b> (laufen können - 3 Jahre)  Halle 3 Carola			16:00-17:00 Uhr <b><u>BEWEGUNGSSPIELE KINDERTURNEN</u></b> (3 - 5 Jahre)  Halle 2+3 Hendrik, Florian +Team			
16:10-17:00 Uhr <b><u>RAMBA-ZAMBA KINDERTANZEN</u></b> (7 - 11 Jahre)  TSV-Gym-Raum Elina		17:00- 18:30 <b><u>GERÄTTURNEN</u></b> (6-8 Jahre)  Halle 3 Eva und Selina	17:00-18:00 Uhr <b><u>BEWEGUNGSSPIELE KINDERTURNEN</u></b> (6 - 9 Jahre)  Halle 3 Hendrik, Florian + Team	17:00-18:00 Uhr <b><u>GERÄTTURNEN</u></b> (6-8 Jahre)  Halle 3 Selina, Anna S., Leni, Anna A.	17:00-18:00 <b><u>TEENIE CHOREO DANCE</u></b> ( ab 12 Jahre)  TSV-Gym-Raum Anna	
Abend ab 18/19 Uhr						
18:00-19:00 Uhr <b><u>WORKOUT</u></b>  TSV-Gym-Raum Henny	18:30-19:30 Uhr <b><u>BEWEGTES WORKOUT DANCE</u></b>  TSV-Gym-Raum Marion	18:30-20:00 Uhr <b><u>GERÄTTURNEN</u></b> (ab 9 Jahre )  Halle 3 Eva und Selina	16:00-17:00 <b><u>KIDS DANCE MOVES</u></b> (9-12 Jahre)  TSV-Gym-Raum Mandy	18:00-19:00 Uhr <b><u>GERÄTTURNEN</u></b> ( 8-10 Jahre)  Halle 3 Selina, Anna S., Leni, Anna A.	18:00-19:00 Uhr <b><u>DAMEN-FITNESS GYMNASTIK</u></b>  TSV-Gym-Raum Henny	18:00-18:45 Uhr <b><u>INTERVALL- TRAINING</u></b>  TSV-Gym-Raum Steffi
19:30-20:30 Uhr <b><u>POWER-WORKOUT</u></b>  TSV-Gym-Raum Henny			19:00-20:00 Uhr <b><u>HULA -HOOP-FITNESS</u></b>  TSV-Gym-Raum Judith	19:00-20:00 Uhr <b><u>GERÄTTURNEN</u></b> ( 10 Jahre+ älter)  Halle 3 Selina, Anna S., Leni, Anna A.	19:00-20:00 Uhr <b><u>ZUMBA</u></b>  TSV-Gym-Raum Claudia	18:45-19:30 Uhr <b><u>GANZKÖRPER- KRÄFTIGUNG</u></b>  TSV-Gym-Raum Steffi
				19:00-20:00 Uhr <b><u>HERREN-FITNESS GYMNASTIK</u></b>  Halle 2 Rudi	18:00-19:00 Uhr <b><u>YOGA</u></b>  TSV-Gym-Raum 1. OG Regina	

Farbenlehre:	
TSV-Gym-Raum	Halle Nr. 2
TSV-Gym-Raum 1. OG	Halle Nr. 3
Gemeinde-Gym-Raum	Halle Nr. 2+3