

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