

# TSV TUTZING - STUNDENPLAN: ABTEILUNG FITNESS / TURNEN

| MONTAG                                                                                                         | DIENSTAG                                                                                      | MITTWOCH                                                                                                |                                                                                                                               | DONNERSTAG                                                                                                      | FREITAG                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vormittag ab 8 Uhr                                                                                             |                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                    |
| 9:00-10:00 Uhr<br><b><u>HULA-HOOP-FITNESS</u></b>                                                              | 9:00-10:00 Uhr<br><b><u>RÜCKEN FITNESS</u></b><br><br><b>Stunde ist voll!</b>                 | 9:00-10:00<br><b><u>BACK &amp; BODY</u></b>                                                             | 10:00-11:00 Uhr<br><b><u>SENIOREN-<br/>GYMNASTIK</u></b>                                                                      | 10:15-11:15 Uhr<br><b><u>DENKEN&amp;BEWEGEN</u></b><br><b>10 Einheiten</b><br><b>Start 8.10.26</b>              | 8:30-9:30 Uhr<br><b><u>MOBILITY FLOW</u></b>                                                       |
| TSV-Gym-Raum<br>Judith                                                                                         | TSV-Gym-Raum<br>Evelyn                                                                        | TSV-Gym-Raum<br>Angelika                                                                                | TSV-Gym-Raum<br>Rainer                                                                                                        | TSV-Gym-Raum<br>Monika                                                                                          | TSV-Gym-Raum<br>Marion                                                                             |
| Nachmittag ab 14/15 Uhr                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                    |
| 15:15-17:00 Uhr<br><b><u>ELTERN-KIND-<br/>TURNEN</u></b><br>(laufen können - 3 Jahre)<br><br>Halle 3<br>Carola |                                                                                               | 15:00-16:00 Uhr<br><b><u>KIDS DANCE MOVES</u></b><br>(6-8Jahre)<br><b>NEU!</b><br>TSV-Gym-Raum<br>Mandy | 16:00-17:00 Uhr<br><b><u>BEWEGUNGSSPIELE<br/>KINDERTURNEN</u></b><br>(3 - 5 Jahre)<br><br>Halle 2+3<br>Hendrik, Florian +Team |                                                                                                                 |                                                                                                    |
| 16:10-17:00 Uhr<br><b><u>RAMBA-ZAMBA<br/>KINDERTANZEN</u></b><br><b>PAUSIERT!</b><br><br>TSV-Gym-Raum<br>Elina | 17:00- 18:30 Uhr<br><b><u>GERÄTTURNEN</u></b><br>(6-8 Jahre)<br><br>Halle 3<br>Eva und Selina | 16:00-17:00 Uhr<br><b><u>KIDS DANCE MOVES</u></b><br>(9-12 Jahre)<br><br>TSV-Gym-Raum<br>Mandy          | 17:00-18:00 Uhr<br><b><u>BEWEGUNGSSPIELE<br/>KINDERTURNEN</u></b><br>(6 - 9 Jahre)<br><br>Halle 3<br>Hendrik, Florian + Team  | 17:00-18:00 Uhr<br><b><u>GERÄTTURNEN</u></b><br>(6-8 Jahre)<br><br>Halle 3<br>Selina, Anna S., Leni,<br>Anna A. | 17:00-18:00 Uhr<br><b><u>TEENIE CHOREO DANCE</u></b><br>( ab 12 Jahre)<br><br>TSV-Gym-Raum<br>Anna |
| Abend ab 18/19 Uhr                                                                                             |                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                    |
| 18:00-19:00 Uhr<br><b><u>WORKOUT</u></b><br><br>TSV-Gym-Raum<br>Henny                                          | 18:30-19:30 Uhr<br><b><u>BEWEGTES WORKOUT<br/>DANCE</u></b><br><br>TSV-Gym-Raum<br>Marion     | 18:30-20:00 Uhr<br><b><u>GERÄTTURNEN</u></b><br>(ab 9 Jahre )<br><br>Halle 3<br>Eva und Selina          | 18:00-19:00 Uhr<br><b><u>GERÄTTURNEN</u></b><br>( 8-10 Jahre)<br><br>Halle 3<br>Selina, Anna S., Leni,<br>Anna A.             | 18:00-19:00 Uhr<br><b><u>DAMEN-FITNESS<br/>GYMNASTIK</u></b><br><br>TSV-Gym-Raum<br>Henny                       | 18:00-18:45 Uhr<br><b><u>INTERVALL-<br/>TRAINING</u></b><br><br>TSV-Gym-Raum<br>Steffi             |
| 19:30-20:30 Uhr<br><b><u>POWER-WORKOUT</u></b><br><br>TSV-Gym-Raum<br>Henny                                    |                                                                                               |                                                                                                         | 19:00-20:00 Uhr<br><b><u>GERÄTTURNEN</u></b><br>( 10 Jahre+ älter)<br><br>Halle 3<br>Selina, Anna S., Leni,<br>Anna A.        |                                                                                                                 | 18:45-19:30 Uhr<br><b><u>GANZKÖRPER-<br/>KRÄFTIGUNG</u></b><br><br>TSV-Gym-Raum<br>Steffi          |
|                                                                                                                |                                                                                               |                                                                                                         | 19:00-20:00 Uhr<br><b><u>HERREN-FITNESS<br/>GYMNASTIK</u></b><br><br>Halle 2<br>Rudi                                          | 18:00-19:00 Uhr<br><b><u>YOGA</u></b><br><br>TSV-Gym-Raum<br>1. OG<br>Regina                                    |                                                                                                    |

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