

Trainingsangebot 2023/2024



Montag

09.00 – 10.00 Uhr	Pilates – Anfänger	Studio Simon	Mucki Simon	09921 3310
16.00 – 17.30 Uhr	Fit ab 60	Realschulturnhalle 2	Elisabeth Dengler	09921 4236
18.30 – 19.30 Uhr	Lauf-Treff (<i>April bis September</i>)	Siehe Internet	Troiber Roland	09928 7155
20.00 – 21.30 Uhr	Yoga	Studio Simon	Marzena Muschiol	0171 8064220
20.00 – 21.00 Uhr	TV Step Bauch Beine Po	Dreifachturnhalle 3	Marion Weber	09921 960699

Dienstag

10.00 -11.00 Uhr	Sport und Bewegung trotz(t) Demenz	Evangelische Kirche	Sonja Kißlinger, Martha Wittenzellner	0175 8325578 (Sonja) 0151 16591055 (Petra)
10.00 -11.00 Uhr	Sport und Bewegung trotz(t) Demenz	AWO Zwiesel	Susanne Büchner, Susanne Pachl	0151 16591055 (Petra)
18.30 – 20.00 Uhr	TV FIT Fitness & Hockey	Dreifachturnhalle 1	Stefan Pongratz jun.	0160 99068039

Mittwoch

08.30 – 10.00 Uhr	Nordic Walking (<i>ganzjährig</i>)	Siehe Zeitung	Mucki Simon	09921 3310
15.30 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (1-5 Jahre)	Dreifachturnhalle 1 & 2	Verena Kronschnabl, Patrizia Augustin, Raphaela Schuster	0160 94189204 (Verena) 0175 9029463 (Patrizia)
15.30 – 17.00 Uhr	Geräteturnen für Anfänger „Jungs unter sich“ (ab 6 Jahre)	Realschulturnhalle	Stefan Köstlmeier	0171 4137514
15.30 – 18.00 Uhr	Geräteturnen für Fortgeschrittene / Wettkampfturner(innen)	Realschulturnhalle	Bettina Kaufmann, Alina Stamm, Isabell Eder, Dorka Farago	09922 8692166
18.30 – 19.30 Uhr	Rückenfitness	Dreifachturnhalle 1	Karin Kraus	09921 3386
18.30 – 19.30 Uhr	TV Musik Fit (11.10.2023 – 29.11.2023)	Realschulturnhalle	Eva-Maria Stern	0170 5499802
19.30 – 21.00 Uhr	Yoga	Studio Simon	Marzena Muschiol	0171 8064220
20.00 – 21.00 Uhr	TV Step und Brasil	Dreifachturnhalle 2	Margit Wölfl	09924 771487 0162 1673107

Donnerstag

17.00 – 18.30 Uhr	Aikido	Dreifachturnhalle 2	Christian Reif, Angelina Wolf	0171 7850057 09921 90241
17.00 – 18.15 Uhr	Herzsport	Realschulturnhalle	Sonja Kißlinger	09921 4486
18.30 – 19.30 Uhr	QiGong	Kurparkerweiterung	Vera Vogelova	0151 28774756
18.30 – 19.30 Uhr	Zumba	Realschulturnhalle 2	Anna Regina Lazlo	0170 3429249

Freitag

08.00 – 09.00 Uhr	QiGong	Kurparkerweiterung	Vera Vogelova	0151 28774756
15.15 – 17.00 Uhr	Geräteturnen für Anfängerinnen „Mädls unter sich“ (5 bis 10 Jahre)	Realschulturnhalle 2	Alina Stamm, Dorka Farago	09922 8692166
16.00 – 17.30 Uhr	Breitensport (für Jugendliche)	Dreifachturnhalle 3	Liesa Stadler, Rainer Hofmann	09928 903270
18.30 – 20.00 Uhr	TV Fit Skigymnastik	Realschulturnhalle	Theresa Fischer Stefan Pongratz jun.	0160 99068039
18.00 – 20.00 Uhr	Volleyball	Dreifachturnhalle 1	Harry Huber	0171 6179750
18.00 – 20.00 Uhr	Nordic Walking (April bis September)	Siehe Zeitung	Karin Kraus	09921 3386

Samstag

09.00 – 12.00 Uhr	Gerätturnen für Fortgeschrittene / Wettkampfturner(innen)	Realschulturnhalle 2	Bettina Kaufmann, Alina Stamm, Isabell Eder, Dorka Farago	09922 8692166
-------------------	--	----------------------	--	---------------

Sonntag

18.00 – 20.00 Uhr	Tanzkurs für Fortgeschrittene / Tanzabend	Dreifachturnhalle 1-3	Brigitte und Franz Klauser	0160 3451127
-------------------	--	-----------------------	----------------------------	--------------

