

# Trainingsangebot 2024/2025



## Montag

09.00 – 10.00 Uhr	<b>Pilates – Anfänger</b>	Studio Simon	Mucki Simon	info@tv-regen.de
16.00 – 17.30 Uhr	<b>Fit ab 60</b>	Realschulturnhalle 2	Elisabeth Dengler	info@tv-regen.de
18.00 – 19.00 Uhr	<b>TABATA</b>	Studio Simone	Simone Üblacker	info@tv-regen.de
18.30 – 19.30 Uhr	<b>Lauf-Treff</b> (April bis September)	Siehe Internet	Roland Troiber	info@tv-regen.de
20.00 – 21.30 Uhr	<b>Yoga</b>	Studio Simon	Marzena Muschiol	info@tv-regen.de
20.00 – 21.00 Uhr	<b>TV Step Bauch Beine Po</b>	Dreifachturnhalle 3	Marion Weber	info@tv-regen.de

## Dienstag

10.00 -11.00 Uhr	<b>Sport und Bewegung trotz(t) Demenz</b>	Evangelische Kirche	Sonja Kißlinger, Martha Wittenzellner	info@tv-regen.de
18.30 – 20.00 Uhr	<b>TV FIT Fitness &amp; Hockey</b>	Dreifachturnhalle 1	Stefan Pongratz jun.	info@tv-regen.de

## Mittwoch

08.30 – 10.00 Uhr	<b>Nordic Walking</b> (ganzjährig)	Siehe Zeitung	Mucki Simon	info@tv-regen.de
14.00 – 15.00 Uhr	<b>Sport und Bewegung trotz(t) Demenz</b>	AWO Zwiesel	Susanne Büchner	info@tv-regen.de info@awo-zwiesel.de
15.30 – 17.00 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> (1-5 Jahre)	Dreifachturnhalle 1 & 2	Verena Kronschnabl, Raphaela Schuster, Denise Ernst	info@tv-regen.de
15.30 – 17.00 Uhr	<b>Geräteturnen für Anfänger</b> „Jungs unter sich“ (ab 6 Jahre)	Realschulturnhalle	Stefan Köstlmeier	info@tv-regen.de
15.30 – 18.30 Uhr	<b>Geräteturnen für Fortgeschrittene / Wettkampfturner(innen)</b>	Realschulturnhalle	Bettina Kaufmann, Alina Stamm, Isabell Eder, Nicole Weber	info@tv-regen.de
18.30 – 19.30 Uhr	<b>TV Rückenfitness</b>	Dreifachturnhalle 1	Karin Kraus	info@tv-regen.de
19.00 – 20:00 Uhr	<b>TABATA</b>	Studio Simone	Simone Üblacker	info@tv-regen.de
19.30 – 21.00 Uhr	<b>Yoga</b>	Studio Simon	Marzena Muschiol	info@tv-regen.de
19.30 – 20.30 Uhr	<b>TV Step und Brasil</b>	Dreifachturnhalle 1	Margit Wölfl	info@tv-regen.de

## Donnerstag

17.00 – 18.30 Uhr	<b>Aikido</b>	Dreifachturnhalle 1	Christian Reif, Angelina Wolf	info@tv-regen.de
17.00 – 18.15 Uhr	<b>Herzsport</b>	Realschulturnhalle	Sonja Kißlinger	info@tv-regen.de
18.30 – 19.30 Uhr	<b>QiGong</b>	Kurparkerweiterung	Vera Vogelova	info@tv-regen.de
18.30 – 19.30 Uhr	<b>TABATA</b>	Studio Simone	Simone Üblacker	info@tv-regen.de
18.30 – 19.30 Uhr	<b>TV A Bailar! &amp; TV Musik-Fit (im Wechsel)</b>	Realschulturnhalle	Regina Lazio, Elena Garcia Garcia, Sabine Deml	info@tv-regen.de

## Freitag

08.00 – 09.00 Uhr	<b>QiGong</b>	Kurparkerweiterung	Vera Vogelova	info@tv-regen.de
15.15 – 17.00 Uhr	<b>Geräteturnen für Anfängerinnen „Mädls unter sich“ (5 bis 10 Jahre)</b>	Realschulturnhalle 2	Andi Buchmeier, Charlotte Schreiner	info@tv-regen.de
16.00 – 17.30 Uhr	<b>TV Breitensport (ab 14 Jahre)</b>	Dreifachturnhalle 3	Liesa Stadler	info@tv-regen.de
18.30 – 20.00 Uhr	<b>TV Fit Skigymnastik</b>	Dreifachturnhalle 1	Stefan Pongratz jun. Theresa Fischer	info@tv-regen.de
18.30 – 19.15 Uhr	<b>TV Volleyball Kinder (ab 10 Jahre)</b>	Realschulturnhalle 2	Harry Huber	info@tv-regen.de
18.30 – 21.30 Uhr	<b>TV Volleyball Erwachsene</b>	Realschulturnhalle 1	Harry Huber	info@tv-regen.de
18.00 – 20.00 Uhr	<b>Nordic Walking (April bis September)</b>	Siehe Zeitung	Karin Kraus	info@tv-regen.de
18.45 – 19.30 Uhr	<b>Aqua-Fitness (Kurs)</b>	ZEB Zwiesel	Margit Wölfl	info@tv-regen.de

## Samstag

09.00 – 12.00 Uhr	<b>Gerätturnen für Fortgeschrittene / Wettkampfturner(innen)</b>	Realschulturnhalle 1 + 2	Bettina Kaufmann, Alina Stamm, Isabell Eder, Nicole Weber	info@tv-regen.de
-------------------	--	--------------------------	--	------------------

## Sonntag

18.00 – 20.00 Uhr	<b>TV "Tanzen - weil's Spaß macht"</b>	Dreifachturnhalle 1-3	Brigitte und Franz Klauser	info@tv-regen.de
-------------------	--	-----------------------	----------------------------	------------------