Trainingszeiten Gesundheitssport

Kurs	Jahrgänge	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
Autogenes Training für Erwachsene	Alle	Montag Montag - 18:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Beate Kammel	
		Montag Montag - 19:00 - 20:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Beate Kammel	
		Montag Montag - 20:00 - 21:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Beate Kammel	Warteliste: sobald 8 Anmeldungen eingegangen sind, startet ein neuer Anfänger Kurs
		Freitag Freitag - 09:00 - 10:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum		Anfänger/bei Interesse bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle
		Freitag Freitag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum		Fortgeschrittene - Teilnahme nur nach Besuch des Anfängerkurses möglich - weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle
Sport bei Morbus Parkinson	Alle	Mittwoch Mittwoch - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kathleen Kober	
		Freitag Freitag - 11:00 - 12:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kathleen Kober	
Kreuzfidel	Alle	Montag Montag - 19:00 - 20:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Regine Kunzmann	
		Mittwoch Mittwoch - 11:00 - 12:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Beate Kammel	
		Freitag Freitag - 16:45 - 17:45 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kornelia Salamon	
Wirbelsäulengymnastik - Prävention	Alle	Mittwoch Mittwoch - 10:00 - 10:45 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Thi Phuc Nguyen-Jerke	

Kurs	Jahrgänge	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
Fitness für Rücken und Beckenboden - Gymnastik für Frauen	Alle	Dienstag Dienstag - 09:30 - 10:30 Uhr	TSV-Halle	Regine Kunzmann	
Wirbelsäulengymnastik	Alle	Mittwoch Mittwoch - 09:00 - 10:00 Uhr	TSV-Halle	Kathleen Kober	
Herzsportgruppe	Alle	Dienstag Dienstag - 11:00 - 12:00 Uhr	TSV-Halle	Ute Braun Iris Diebels Kathleen Kober Daniela Dr. Eichinger-Gebhard Wolfgang Dr. Wachinger Dagmar Becker	
		Mittwoch Mittwoch - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle	Ute Braun Jutta Bayerlein Wolfgang Dr. Wachinger Daniela Dr. Eichinger-Gebhard Dagmar Becker	
		Mittwoch Mittwoch - 11:30 - 12:30 Uhr	TSV-Halle	Ute Braun Iris Diebels Wolfgang Dr. Wachinger Daniela Dr. Eichinger-Gebhard Dagmar Becker	
		Freitag Freitag - 09:00 - 10:00 Uhr	TSV-Halle	Kathleen Kober Daniela Dr. Eichinger-Gebhard Wolfgang Dr. Wachinger Ute Braun Dagmar Becker	
Wirbelsäulengymnastik	Alle	Dienstag Dienstag - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kathleen Kober	
		Dienstag Dienstag - 09:00 - 10:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kathleen Kober	
		Dienstag Dienstag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kathleen Kober	
		Dienstag Dienstag - 18:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Karlheinz Dötz	
		Dienstag Dienstag - 19:00 - 20:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Karlheinz Dötz	
		Mittwoch Mittwoch - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle	Kathleen Kober	
		Donnerstag Donnerstag - 09:00 - 10:00 Uhr	TSV-Halle	Jutta Bayerlein	

Kurs	Jahrgänge	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
		Donnerstag Donnerstag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle	Jutta Bayerlein	
		Freitag Freitag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kathleen Kober	
		Freitag Freitag - 19:00 - 20:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Miriam Fuchs	
Qi Gong	Alle	Mittwoch Mittwoch - 17:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum		
		Mittwoch Mittwoch - 17:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum		
		Mittwoch Mittwoch - 17:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum		
		Mittwoch Mittwoch - 18:15 - 19:15 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Jeannette Sell	
		Mittwoch Mittwoch - 19:15 - 20:15 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Jeannette Sell	
Yoga	Alle	Freitag Freitag - 18:00 - 19:00 Uhr	Online		
Vaterstetten speckt ab 8.0	Alle	Montag Montag - 20:00 - 21:00 Uhr	Grundschule an der Wendelsteinstraße		Teilnahme nur nach voriger Anmeldung.
		Montag Montag - 20:00 - 21:00 Uhr	Grundschule an der Wendelsteinstraße	Bastian Daubmeier Iris Diebels	
		Donnerstag Donnerstag - 19:00 - 20:00 Uhr	Grundschule an der Wendelsteinstraße		Teilnahme nur nach voriger Anmeldung.
		Donnerstag Donnerstag - 19:00 - 20:00 Uhr	Realschule Baldham	Bastian Daubmeier Iris Diebels	
Sport & Schwangerschaft	Alle	Mittwoch Mittwoch - 09:30 - 10:30 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Thi Phuc Nguyen-Jerke Heidi Peinl	

Kurs	Jahrgänge	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
		Mittwoch Mittwoch - 11:00 - 12:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Thi Phuc Nguyen-Jerke Heidi Peinl	
		Samstag Samstag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Thi Phuc Nguyen-Jerke Heidi Peinl	
		Samstag Samstag - 11:00 - 12:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Thi Phuc Nguyen-Jerke Heidi Peinl	
Vaterstetten speckt "weiter" ab	Alle	Dienstag Dienstag - 19:15 - 20:15 Uhr	TSV-Halle	Iris Diebels	vom 28.04.25 - 29.07.25
Senioren Cardio + Drums	1963 & älter	Dienstag Dienstag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum		
		Dienstag Dienstag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum		
Chair Fit Routine	Alle	Montag Montag - 09:15 - 10:15 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Dania Fernandez	
		Dienstag Dienstag - 20:00 - 21:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Dania Fernandez	