

TSV Neuhausen-Nymphenburg- Sportprogramm Pfingstferien 2022

Stand 31.05.2022

Gymnastik

Kurs: bedeutet Kurssystem mit variablem Programm und Sondergebühren.

1 Woche

2 Woche



Rücken Fit	Mo	08.00-08.55	Raum G			Lisa Schönemann
Fit am Morgen	Mo	09.00-09.55	Raum G			Lisa Schönemann
Aroha	Mo	10.00-10.55	Raum G			Andrea Rosenhammer
Emotional Moves	Mo	11.00-11.55	Raum G			Andrea Rosenhammer
Flexibar	Mo	17.00-17.55	Raum G			Andrea Rosenhammer
Full Body Workout	Mo	17:00-17:55	Halle A			Vera Ostler
Rücken/ Ganzkörper Fit	Mo	18.00-18.55	Halle G			Vera Ostler
Connys dahoam fit	Mo	18.00-18.55	online			Cornelia Mißelbeck
Aroha	Mo	18.00-18.55	Clubraum			Andrea Rosenhammer
Functional Fitness	Mo	19.00-19.55	Hybrid Raum G			Friedrich Menhorn
Yoga-Stretch & Relax	Mo	19.00-20.00	online			Cornelia Mißelbeck
Spielsportgymnastik	Mo	19.30-21.00	Halle A			Rolf „Loisl“ Steger
Stuhlgymnastik	Di	09.00-09.55	Raum G			Andrea Rosenhammer
Seniorengymnastik 1	Di	10.00-10.55	Raum G			Andrea Rosenhammer
Sling Training	Di	17.00-17.55	Raum G			Rachel Leber
Pilates	Di	18.15-19.15	online			Martina Dzienian-Barta
Seniorengymnastik	Di	18.00-18.55	Halle B			Rolf „Loisl“ Steger
Zumba (ext. Kurs)	Di	20.00-20.55	Raum G			Muriel Rathje
Seniorengymnastik 3 Wirbelsäule	Mi	09.00-09.55	Raum G			Andrea Rosenhammer
Wirbelsäule 1	Mi	10.00-10.55	Raum G			Andrea Rosenhammer
Feldenkrais	Mi	11.00-11.55	Raum G			Offer Greenberg
Sling Training 2	Mi	17.00-17.55	Raum G			Rolf „Loisl“ Steger
Pilates	Mi	18.00-19.00	Hybrid Raum G			Angelika Mayer
Frauenpower	Mi	18.00-18.45	Halle C+D			Rolf „Loisl“ Steger
Männer Fitness	Mi	19.00-20.30	Halle C+D			Rolf „Loisl“ Steger
Ganzkörperworkout	Mi	19.00-19.55	Hybrid Raum G			Angelika Mayer
Yoga Einsteiger & Fortgeschr.	Do	09:00-10:00	online			Cornelia Mißelbeck
Core-Board	Do	11.00-11.55	Raum G			Andrea Rosenhammer
Körperbildung	Do	10.00-10.55	Halle A+B			Monika Strnad
Wirbelsäule 3	Fr	08.00-08.55	Raum G			Lisa Schönemann
Wirbelsäule	Fr	09.00-09.55	Raum G			Lisa Schönemann
Rücken special	Fr	10.00-10.55	Raum G			Rolf „Loisl“ Steger
Flexibar	Fr	11.00-11.55	Raum G			Rolf „Loisl“ Steger
Feldenkrais	Fr	17.00-17.55	Raum G			Offer Greenberg

Outdoor

Soft Walking	Mo	17:00-18:30	Outdoor			Uta Magister
Lauf-Gruppe für Fort.	Di	18.15-19.45	Outdoor			Rachel Leber
Walking-Treff	Mi	09.00-10.30	Outdoor			Lisa Schönemann
Wogging	Do	17.30-19.00	Outdoor			Rolf „Loisl“ Steger