

# TSV Neuhausen-Nymphenburg- Sportprogramm Herbst 2021

Stand November 2021



## Gymnastik

Kurs: bedeutet Kurssystem mit variablem Programm und Sondergebühren.

Rücken Fit	Mo	08.00-08.45	Raum G	Lisa Schönemann
Fit am Morgen	Mo	09.00-09.45	Raum G	Lisa Schönemann
Aroha	Mo	10.00-10.45	Raum G	Andrea Rosenhammer
Emotional Moves	Mo	11.00-11.45	Raum G	Andrea Rosenhammer
Flexibar	Mo	17.00-17.45	Raum G	Andrea Rosenhammer
Rücken Fit	Mo	18.00-18.45	Raum G	Cornelia Mißelbeck
Aroha	Mo	18.00-18.45	Clubraum	Andrea Rosenhammer
Yoga-Stretch & Relax	Mo	19.00-20.00	Raum G	Cornelia Mißelbeck
Spielsportgymnastik	Mo	19.30-21.00	Halle A	Rolf „Loisl“ Steger
Stuhlgymnastik	Di	09.00-09.45	Raum G	Ernst Wildner
Seniorengymnastik 1	Di	10.00-10.45	Raum G	Ernst Wildner
Aktive Pause - Mobility	Di	12.00-12.15	Online	Heike Glasl
Sling Training	Di	17.00-17.45	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Pilates	Di	18.15-19.15	online	Martina Dzienian-Barta
Mobility& Strech	Di	18.00-18.45	ab 14.12.21	Antonia Grasmeier
Seniorengymnastik	Di	18.00-18.45	Halle B	Elka Epkes
Breakletics- Hiit the beat	Di	19.00-19.45	ab 14.12.21	Antonia Grasmeier
Damengymnastik	Di	19.00-19.45	Halle B	Elka Epkes
Powergymnastik	Di	20.00-20.45	Halle B	Eva Schulz
Zumba (ext. Kurs)	Di	19.00-19.45	Outdoor	Muriel Rathje
Wirbelsäule 1	Mi	09.30-10.25	Raum G	Ernst Wildner
Pre Work Fitness	Mi	07.45-08.30	Online	Hannah
Seniorengymnastik 3 Wirbelsäule	Mi	09.00-09.45	Raum G	Ernst Wildner
Sling Training 2	Mi	17.00-17.45	Raum G	Rachel Leber
Pilates	Mi	18.00-19.00	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
HCIT (externer kurs)	Mi	19.00-19.45	Halle A	Andi Wildner
Ganzkörperworkout	Mi	19.00-19.45	Raum G	Angelika Mayer
Pre Work Fitness	Do	07.45-08.30	Online	Hannah Mentz
Yoga Fortgeschrittene	Do	08.30-09.30	Raum G	Cornelia Mißelbeck
Yoga Einsteiger & Fortgeschr.	Do	09.45-10.45	Raum G	Cornelia Mißelbeck
Fußgymnastik	Do	11.00-11.30	Squashcourt	Cornelia Mißelbeck
Core-Board	Do	11.00-11.45	Raum G	Andrea Rosenhammer
Körperbildung	Do	10.00-10.45	Halle A+B	Monika Strnad
Aktive Pause - Stretch	Do	12.00-12.15	Online	Heike Glasl
Emotional Moves	Do	18.00-18.45	Clubraum	Andrea Rosenhammer
Wirbelsäulengymnastik	Do	18.30-19.30	Online	Martina Dzienian-Barta
Body Fit	Do	18.00-18.45	Halle G	Eva Schulz
Body Conditioning	Do	19.00-19.45	Halle G	Eva Schulz
Wirbelsäule 3	Fr	08.00-08.45	Raum G	Lisa Schönemann
Wirbelsäule	Fr	09.00-09.45	Raum G	Lisa Schönemann
Rücken special	Fr	10.00-10.55	Raum G	Loisl S. / Andrea R.
Flexibar	Fr	11.00-11.45	Raum G	Loisl S. / Andrea R.
Ballett für Erwachsene (Kurs)	Fr	19.30-21.00	Raum G	Cornelia Mißelbeck

## Badminton

Jugend	Mo+Do	18.00-19.30	Halle A-D	Badminton-Team
Erwachsene	Mo+Do	19.30-21.55	Halle B-D	Badminton-Team
1. + 2. Mannschaft	Di	19.00-20.55	Halle A	Badminton-Team

## Basketball

8- 11 Jahre	Mo	17.00-18.30	Gertrud-Bäumer-Str. 19	Frederik Fücksle
12-14 Jahre	Fr	14.30-16.00	Halle A+B	Cihan Cilingiroglu
Über 15 Jahre	Mo	18.30-20.00	Gertrud-Bäumer-Str. 19	Frederik Fücksle

## Kindertanz

Kurs: Moderner Kindertanz (6-9J.)	Di	16.00-16.45	Raum G	Salvina Schneider
-----------------------------------	----	-------------	--------	-------------------

## Outdoor

Soft Walking	Mo	17:00-18:00	Outdoor	Uta
Walking-Treff	Mi	09.00-10.30	Outdoor	Lisa Schönemann
Wogging	Do	18.00-19.30	Outdoor	Rolf „Loisl“ Steger

## Spiel und Spaß

Hallenfußball Herren	Mi	20.30-21.55	Halle C+D	Manuel Able
Prellball Erwachsene	Fr	19.00-20.55	Halle B	Trudl Ammer

## Taekwondo

Kinder ab 6 Jahren	Di	16.30-17.55	Halle B	Andreas Wildner
--------------------	----	-------------	---------	-----------------

## Turnen+ Trendsport +Jugend

Mini- Eltern-Kind Turnen; 2-3 J m+w	Di	16.00-16.45	Halle C	Monika	
Eltern-Kind-Turnen 1; 3-4 J m+w	Di	16.00-16.45	Halle D	Vanessa	
Eltern-Kind-Turnen 2; 3-4 J m+w	Do	15.00-15.45	Halle C	Antonia Jakob	
Eltern-Kind-Turnen 3 3-4 J m+w	Do	16.00-16.45	Halle C	Anika / Nici	
Kinderturnen 1, 4- 6 Jahre m+w	Di	16.00-16.45	Halle A	Sybille, Jakob	
Kinderturnen 2, 4- 6 Jahre m+w	Do	15.00-15.45	Halle A	Sybille, Vanessa	
Kinderturnen 3; 4-6 Jahre m+w	Do	16.00-16.45	Halle D	Sybille, Lena	
Turnen & Spiel 1; 5-8 J m+w	Mo	17.00-17.45	Halle D	Sybille, Vanessa	
Turnen & Spiel 2; 5-8 J m+w	Di	17.00-17.45	Halle A	Sybille, Jakob	
Turnen & Spiel 3; 5-8 J m+w	Do	17.00-17.45	Halle B	Sybille, Jessica	
Turnen Mädels; 6-7 J	Do	15.00-15.45	Halle A	Katharin,a Anja	
Turnen Mädels 7-9 J	Mo	17.00-17.45	Halle C	Eva P., Antonia	
Turnen Mädels 8-9 J	Do	16.00-16.45	Halle A	Eva S., Antonia	
Turnen Mädels Special ab 10 J	Di	17.00-17.45	Halle D	Vanessa, Salvina	
Turnen Mädels ab 10 J	Do	17.00-17.45	Halle A	Eva S., Antonia	
Turnen Jungs; 6-7 J	Do	15.00-15.45	Halle B	Lena, Tanja	
Turnen Jungs ab 8 J	Do	16.00-16.45	Halle B	Vanessa, Jakob	
Parcour ab 8 J m+w (Anf 1.)	Mo	16.00-16.45	Halle A+B	Julius	
Parcour ab 8 J m+w (Anf 2.)	Mo	17.00-17.45	Halle A+B	Luis, Jakob	
Parcour m+w ab 10 J (Fortg.)	Do	17.00-17.45	Halle C+D	Alex, Jakob	

## Turnen und Spiel

<b>Leistungsturnen</b> (ab 10J.)	Mi	18.00-19.55	Maria Ward Schule	Martin Huth
<b>Leistungsturnen</b>	Fr	19.00-20.55	Halle A	Martin Huth

## Volleyball

Volleyball Gallier	Mo	20.00-22.00	Gertrud-Bäumer-Str. 19	Volleyball Team
Erw. Gallier&Friends	Mi	20.00-22.00	Gertrud-Bäumer-Str. 19	Volleyball Team
Erw. 1+2 Mannschaft	Do	20.00-23.00	Albrechtstr. 6	Volleyball Team
Volleyball Jugend (ab 10J.)	Mi	17.15-18.55	Maria Ward Schule	Simone Weinzierl

## FitnessStudio

Hinweis: Für die Mitgliedschaft im FitnessRaum ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung.

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9-10	Sybille	Sybille	Loisl	Loisl	Ernst		
10-11							
11-12							
16-17	Joshi	Loisl	Joshi	Cihan/Moritz	Nathalie	Basti/ Paul	Basti/ Paul
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							

auf Grund der derzeitigen Situation kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen. Aktuelle Infos unter [www.tsvnn/aktuelles](http://www.tsvnn/aktuelles)