

Sportprogramm TSV Neuhausen Nymphenburg e.V.

Gültig ab 14.09.2021

Tag	Zeit	Stunde	Trainer	Ort
Montag	08:00-09:00	Rücken fit	Lisa	Gym Raum
	09:00-10:00	Fit am Morgen	Lisa	Gym Raum
	10:00-10:45	Aroha	Andrea	Gym Raum Hybrid
	11:00-11:45	emotional Moves	Andrea	Gym Raum Hybrid
	17:00-17:45	Flexi Bar	Andrea	Gym Raum Hybrid
	17:00-18:00	Soft-Walking	Uta	outdoor
	18:00-18:45	Rücken fit	Conny	Gym Raum Hybrid
	18:00-19:30	Power-Walking	Loisl	outdoor
	18:00-18:45	Aroha	Andrea	Clubraum
	19:00-20:00	Yoga/ Strech und Relax	Cornelia	Gym Raum Hybrid
	19:30-21:00	Spielsportgymnastik	Loisl	Halle A
Dienstag	09:00-09:45	Stuhlgymnastik	Ernstl	GymRaum
	10:00-10:45	Seniorengymnastik 1	Ernstl	GymRaum
	12:00-12:15	Aktive Pause am Arbeitsplatz	Heike	online
	17:00-17:45	Sling Training	Loisl	GymRaum
	18:15-19:15	Pilates	Martina	online
	18.00-18.45	Seniorengymnastik	Elka	Halle B
	19:00-19:45	Damengymnastik	Elka	Halle B
	20:00-20:45	Powergymnastik	Eva	Halle B
	19:00-19:45	Zumba	Muriel	outdoor

Sportprogramm TSV Neuhausen Nymphenburg e.V.

Gültig ab 14.09.2021

Mittwoch	07:45-08:30	Pre Work Fitness	Hannah	online
	09:00-09:45	Senioren-gymnastik 3- Wirbelsäule	Ernstl	GymRaum
	10:00-10:45	Wirbelsäule Senioren	Ernstl	GymRaum
	11:00-11:45	Feldenkreis	Offer	GymRaum
	18:00-19:00	Pilates	Angelika	Gym Raum Hybrid
	18.00-18.45	Frauen Power	Loisl	Halle C+D
	19:00-20:30	Männer Fitness	Loisl	Halle C+D
	19:00-19:45	HCIT (ext. Kurs)	Andi	Halle A Hybrid
	19:00-19:45	Ganzkörperworkout	Angelika	Gym Raum Hybrid
Donnerstag	07:45-08:30	Pre Work Fitness Power	Hannah	online
	08:30-9:30	Yoga 1 (Fortgeschritten)	Conny	Gym Raum Hybrid
	09:45-10:45	Yoga 2 (Anfänger/Fortgeschritten)	Conny	Gym Raum Hybrid
	11:00-11:45	Coreboard	Andrea	Gym Raum
	10:00-10:45	Körperbildung	Monika	Halle A+B
	12:00-12:15	Aktive Pause am Arbeitsplatz	Heike	online
	18:00-18:45	Emotional Moves	Andrea	Clubraum
	18:30-19:30	Wirbelsäulengymnastik	Martina	online
	18:00-18:45	Body Fit	Eva	Gym Raum Hybrid
	19:00-19:45	Body Conditioning	Eva	Gym Raum
Freitag	08.00-08.45	Wirbelsäule 3	Lisa	GymRaum
	09:00-09:45	Wirbelsäule	Lisa	GymRaum
	10:00-10:45	Rücken spezial	Loisl	GymRaum
	11:00-11:45	Flexibar	Loisl	GymRaum
	17:00-17:45	Feldenkreis	Offer	GymRaum
	19:30-21:00	Erwachsenenballett (Kurs)	Conny	GymRaum Hybrid