

Fitnessplan Abteilung Gymnastik

Montag

Wirbelsäule 1
09:00 – 10:00 Uhr
Margit Märkl
Turnhalle Sportheim
Baar

Wirbelsäule 2
September bis Mai
10:00 – 11:00 Uhr
Margit Märkl
Turnhalle Sportheim
Baar

Cardio, Pilates and More
18:00 – 19:30 Uhr
Katrin Pharion
Turnhalle Sportheim
Baar

Qi Gong
19:45 – 21:15 Uhr
Antje Benna
Turnhalle Sportheim
Baar

Damengymnastik
19:00 – 20:00 Uhr
Maxi Aumüller
Turnhalle Schule
Ebenhausen

Dienstag

Emotional Moves
08:00 – 09:00 Uhr
Sonja Bayer
Gym-Raum
Sportheim Baar

Eltern-Kind-Turnen
09:15 – 10:15 Uhr
Franziska Schweiger
Turnhalle Sportheim
Baar

Eltern-Kind-Turnen
15:00 – 15:50 Uhr
Tanja Mauer
Turnhalle Sportheim
Baar

Kinderturnen (3-4jährige)
15:50 – 16:45 Uhr
Andrea Titscher
Turnhalle Sportheim
Baar

Kinderturnen (Vorschule und 1. Klasse)
16:45 – 17:45 Uhr
Silke Pohl und
Andrea Titscher
Turnhalle Sportheim
Baar

Kinderturnen (2.-4. Klasse)
17:45 – 18:45 Uhr
Silke Pohl
Turnhalle Sportheim
Baar

Wirbelsäule 3
18:30 – 19:30 Uhr
Margit Märkl
Gym-Raum
Sportheim Baar

Kondition und Ausdauer
19:45 – 21:15 Uhr
Gisela Dieterich
Turnhalle Sportheim
Baar

Mittwoch

Bewegung und Meditation
19:15 – 20:45 Uhr
Ingrid Petermeier
Turnhalle Schule
Ebenhausen



Donnerstag

Fitte Senioren
18:15 – 19:30 Uhr
Margit Märkl
Turnhalle Sportheim
Baar

Yoga
18:30 – 20:00 Uhr
Antje Benna
Turnhalle Schule
Ebenhausen

Zumba (nur mit Kurskarte)
19:45 – 20:45 Uhr
Hanne Häusler
Turnhalle Sportheim
Baar

Freitag

Nordic Walking
09:00 – 10:00 Uhr
Gisela Dieterich
Treffpunkt
Sportheim Baar

Aquafitness
18:30 – 19:15 Uhr
Maxi Aumüller
Hallenbad
Geisenfeld

