

## Kursangebot ABTEILUNG GYMNASTIK SOMMERPROGRAMM

			Kursgebühren	Abt. Gym	TSV Abt.	Nicht TSV
<b>Montag</b>						
8:15 - 9:15	Push and Pull (Kraft- und Konditionstraining)	ÜL Ulli	Fitnessraum	frei	20 €	50 €
10:30 - 11:30	Fitte Silver-Ager Hockergymnastik für 70+	ÜL Ulli	Ludwig-Glöckl-Haus	frei	20 €	50 €
16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen (0-3 Jahre)	ÜL Brigitte	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik	ÜL Marie	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
18:00 - 19:00	Wellness-Aerobic mit Kinderbetreuung	ÜL Brigitte	Sporthalle 2 Aschheim	frei	20 €	50 €
18:10 - 19:10	Wirbelsäulengymnastik	ÜL Marie	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
19:15 - 20:15	Bodystyle	ÜL Gaby	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
20:15 - 21:15	ZUMBA PARTY (Kursangebot) flatrate	ÜL Michal	Gym.raum der Grundschule	35 €	35 €	70 €
<b>Dienstag</b>						
9:00 - 10:00	BBP "Form your Body"	ÜL Monika	Ludwig-Glöckl-Haus	frei	20 €	50 €
15:00 - 16:00	Toben-Tollen-Turnen (Indoor-Spielplatz) (1-3 Jahre)	ÜL Katharina	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
15:00 - 16:00	Kleinkinderturnen (3-6 Jahre)	ÜL Brigitte	Sporthalle B	frei	20 €	50 €
16:00 - 17:00	Funsport Slackline / AIR-Track	ÜL Gerd	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
17:00 - 19:00	Funsport Basketball (ab 12 Jahre)	ÜL Gerd	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
17:15 - 18:00	ZUMBA for Kids (Kursangebot) flatrate	ÜL Juliette	Gym.raum der Grundschule	35 €	35 €	70 €
18:15 - 19:15	ZUMBA (Kursangebot) flatrate	ÜL Juliette	Gym.raum der Grundschule	35 €	35 €	70 €
19:15 - 20:15	Hip-Hop (Jugendliche)	ÜL Ksenia	KIT "Upstairs"/Spiegelraum	frei	20 €	50 €
19:00 - 20:00	BasicFitness - Allround	ÜL Lutz	Sporthalle B	frei	20 €	50 €
19:00 - 20:00	Step-Aerobic	ÜL Gaby	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
19:15 - 20:15	Faszien Fitness	ÜL Beatrix	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
20:15 - 21:15	Vinyasa-Flow-Yoga	ÜL Kathrin	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
20:15 - 21:15	Summer Special Deep Work (eine Powerstunde für alle Muskeln)	ÜL Beatrix	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
<b>Mittwoch</b>						
9:00 - 10:00	Bewegung hält gesund Walking am Morgen	ÜL Ulli	Sportpark	frei	20 €	50 €
9:30 - 11:30	Muskelaufbau an den Geräten	ÜL Erika	Fitnessraum	frei	20 €	50 €
15:30 - 16:30	Indoor-Spielplatz Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr)	ÜL Marion	Sporthalle B	frei	20 €	50 €
15:30 - 16:30	Sport Spiel & Spaß (ab 3 Jahre)	ÜL Brigitte	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
17:45 - 18:45	Bewegung hält gesund Kinderlaufen (für Anfänger u. Runners)	ÜL Ulli	Sportpark	frei	20 €	50 €
18:00 - 19:00	Bewegung hält gesund Nordic Walk. (für Anfänger und Geübte)	ÜL Ulli	Sportpark	frei	20 €	50 €
19:00 - 20:00	Bewegung hält gesund	Lauftreff	Sportpark	frei	20 €	50 €
19:00 - 20:00	ZUMBA (Kursangebot) flatrate	ÜL Lina	Gym.raum der Grundschule	35 €	35 €	70 €
20:10 - 21:10	KickBoxWorkout meets TABATA	ÜL Danni	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
<b>Donnerstag</b>						
9:00 - 10:00	Qi Gong und Entspannung (Fortgeschrittene)	ÜL Ulli	Ludwig-Glöckl-Haus	frei	20 €	50 €
10:30 - 11:30	Fitte Silver-Ager Hockergymnastik für 70+	ÜL Ulli	Ludwig-Glöckl-Haus	frei	20 €	50 €
16:00 - 17:00	Fit for Kids (Kindergartenkinder)	ÜL Danni	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
17:00 - 18:00	Sport macht Laune (Schulkinder)	ÜL Danni	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
18:00 - 19:00	DrumsAlive	ÜL Gaby	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
18:00 - 19:00	Ballspiele für Kinder (ab 9 Jahre)	ÜL Fabian	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
19:00 - 20:00	Jump the Beat- Fit auf dem Trampolin	ÜL Monika	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
19:00 - 20:00	Pilates flow	ÜL Beate	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
19:00 - 19:45	KANTAERA (Kursangebot)	ÜL Gerd	KIT "Upstairs"/Spiegelraum	20 €	30 €	60 €
20:00 - 21:00	Total-Body-Training Krafttraining mit XCOs, Flexibar	ÜL Gerd,	Sporthalle A	frei	20 €	50 €
20:15 - 21:00	M.A.X. (Muscel Activity Excellence) HEISS!	ÜL Danni	Gym.raum der Grundschule	frei	20 €	50 €
20:15 - 21:15	Latino Dance	ÜL Beate	Ludwig Glöckl-Haus 1.Stock	frei	20 €	50 €