

Hallenbelegungsplan des TSV Wald/A12



- Stand: 12. Oktober 2020 -

TAG	ZEIT	SPARTE	Übungsleiter
Mo	18:00 – 19:00	Zumba	Christine Reichenspurner
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Mo	19:15 – 20:00	Gesundheitssport 50+	Heike Maier
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Mo	20:15 – 21:30	Tischtennis	Ludwig Kirmaier, Sepp Obermayr
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Di	9:30 – 11:00	Bewegter Rücken > Stabil im Leben - im Gymnastikraum in der TUS-Turnhalle -	Christine Reichenspurner
Di	15:30 – 16:30	Eltern-Kind-Turnen	Stephanie Mannseicher Angela Lex, Julia Stumvoll
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Di	18:30 – 20:00	Body Workout - Faszienyoga	Christine Reichenspurner
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Mi	17:00 – 18:15	Taekwondo MI-1 (bei der WhatsApp-Anmeldung angeben)	F. Bonimeier, S. Jung, A. Schmid, R. Kaib, T. Moll
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Mi	18:30 – 19:30	Taekwondo MI-2 (bei der WhatsApp-Anmeldung angeben)	F. Bonimeier, S. Jung, A. Schmid, R. Kaib, T. Moll
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Mi	20:00 – 22:00	Badminton	Reinhard Bauer
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Do	17:00 – 18:15	Mädchenturnen (1. - 5. Klasse)	Elke Haringer, Tanja Zwieselsberger, Birgit Oberfuchshuber, Heidi Rausch
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Do	18:30 – 20:00	Rücken fit : Übungen aus Yoga, Pilates und der Spiraldynamik	Christine Reichenspurner
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Do	20:15 – 21:15	Fit durch's Jahr	Elke Haringer
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Fr	16:00 – 16:45	Spiel & Spaß (Kinder von 4-7 Jahre)	Lena Maier, Veronika Haringer
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Fr	17:00 – 18:15	Taekwondo FR-1 (bei der WhatsApp-Anmeldung angeben)	F. Bonimeier, S. Jung, A. Schmid, R. Kaib, T. Moll
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	
Fr	18:30 – 19:30	Taekwondo FR-2 (bei der WhatsApp-Anmeldung angeben)	F. Bonimeier, S. Jung, A. Schmid, R. Kaib, T. Moll
	15 min	Lüften (Betreten des Gebäudes verboten)	

Für weitere Info's schau doch auch in unsere Homepage rein: www.tsv-wald.de

Bewegung ist das Tor zum Leben!