

## TSV-Fitnessabteilung - Sommerferienprogramm 2020

<b>Montag, 27.07.2020</b>			
9:00 – 10:00	Osteoporose	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
10:00 – 11:00	Seniorengymnastik	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
19:00 – 19:45	Fitnessgymnastik	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:45 – 20:30	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
20:00 – 21:00	Bodystyling	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2
<b>Dienstag, 28.07.2020</b>			
18:00 – 19:00	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:00 – 20:00	Wellness	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
18:30 – 19:30	Crossfit	Verena Garsuch	Sportpark
18:00 – 19:00	Aroha	Khuyen	Sportarena MZR
19:00 – 20:00	Zen Gym (Qi Gong)	Khuyen	Sportarena MZR
19:00 – 20:00	Fitness 50+	Heike Gründl	Schule am Sportpark
<b>Mittwoch, 29.07.2020</b>			
17:30 – 18:30	Funktionsgymnastik	Adi Stark	Sportplatz Hachinga Halle
20:00 – 21:00	Fit für Ski + Rad	Heike Gründl + Eva Komon	Schule am Sportpark
20:00 – 21:00	Zumba	Kerstin Jüttner	Rodelplatz
<b>Donnerstag, 30.07.2020</b>			
9:00 – 10:00	Total Body	Tamara Bronold	Sportarena MZR 1
10:00 – 11:30	Osteoporose	Tamara Bronold	Sportarena Halle 1
17:30 – 18:30	Wirbelsäule	Dagmar Stimpel	Rodelplatz oder MZR 2+3
18:00 – 19:00	Funktionelle Gym mit/ohne Gerät	Khuyen	Sportarena MZR
19:00 – 20:00	Asiavital (asiagym)	Khuyen	Sportarena MZR
20:00 – 21:00	Zumba	Kerstin Jüttner	Rodelplatz

## TSV-Fitnessabteilung - Sommerferienprogramm 2020

<b>Freitag, 31.07.2020</b>			
9:00 – 10:00	Gymnastik mit Musik	Ursel Staudter	Hachinga Halle
9:00 – 10:00	Wirbelsäule	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
10:00 – 11:00	Wirbelsäule	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
11:00 – 12:00	Bauch-Beine-Po	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3

<b>Montag, 03.08.2020</b>			
19:00 – 19:45	Fitnessgymnastik	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:45 – 20:30	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
<b>Dienstag, 04.08.2020</b>			
18:00 – 19:00	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:00 – 20:00	Wellness	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
18:30 – 19:30	Crossfit	Verena Garsuch	Sportpark
19:00 – 20:00	Fitness 50+	Heike Gründl	Schule am Sportpark
<b>Mittwoch, 05.08.2020</b>			
17:30 – 18:30	Funktionsgymnastik	Adi Stark	Sportplatz Hachinga Halle
20:00 – 21:00	Fit für Ski + Rad	Heike Gründl + Eva Komon	Schule am Sportpark
20:00 – 21:00	Zumba	Kerstin Jüttner	Rodelplatz
<b>Donnerstag, 06.08.2020</b>			
9:00 – 10:00	Total Body	Tamara Bronold	Sportarena MZR 1
10:00 – 11:30	Osteoporose	Tamara Bronold	Sportarena Halle 1
17:30 – 18:30	Wirbelsäule	Dagmar Stimpel	Rodelplatz oder Sportarena MZR 2+3
20:00 – 21:00	Zumba	Kerstin Jüttner	Rodelplatz
<b>Freitag, 07.08.2020</b>			
9:00 – 10:00	Gymnastik mit Musik	Ursel Staudter	Hachinga Halle

## TSV-Fitnessabteilung - Sommerferienprogramm 2020

<b>Montag, 10.08.2020</b>			
19:00 – 19:45	Fitnessgymnastik	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:45 – 20:30	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
<b>Dienstag, 11.08.2020</b>			
18:00 – 19:00	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:00 – 20:00	Wellness	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
18:30 – 19:30	Crossfit	Verena Garsuch	Sportpark
<b>Mittwoch, 12.08.2020</b>			
17:30 – 18:30	Funktionsgymnastik	Adi Stark	Sportplatz Hachinga Halle
20:00 – 21:00	Zumba	Kerstin Jüttner	Rodelplatz
<b>Donnerstag, 13.08.2020</b>			
9:00 – 10:00	Total Body	Tamara Bronold	Sportarena MZR 1
10:00 – 11:30	Osteoporose	Tamara Bronold	Sportarena Halle 1
17:30 – 18:30	Wirbelsäule	Dagmar Stimpel	Rodelplatz oder Sportarena MZR 2+3
20:00 – 21:00	Zumba	Kerstin Jüttner	Rodelplatz

## TSV-Fitnessabteilung - Sommerferienprogramm 2020

<b>Montag, 17.08.2020</b>			
19:00 – 19:45	Fitnessgymnastik	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:45 – 20:30	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
<b>Dienstag, 18.08.2020</b>			
18:00 – 19:00	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:00 - 20:00	Wellness	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
18:00 – 19:00	Aroha	Khuyen	Sportarena MZR
19.00 – 20:00	Zen Gym (Qi Gong)	Khuyen	Sportarena MZR
<b>Mittwoch, 19.08.2020</b>			
17:30 – 18:30	Funktionsgymnastik	Adi Stark	Sportplatz Hachinga Halle
20:00 – 21:00	Zumba	Kerstin Jüttner	Rodelplatz
<b>Donnerstag, 20.08.2020</b>			
9:00 – 10:00	Total Body	Tamara Bronold	Sportarena MZR 1
10:00 – 11:30	Osteoporose	Tamara Bronold	Sportarena Halle 1
17:30 – 18:30	Wirbelsäule	Dagmar Stimpel	Rodelplatz oder Sportarena MZR 2+3
18:00 – 19:00	Funktionelle Gym mit/ohne Gerät	Khuyen	Sportarena MZR
19:00 – 20:00	Asiavital (asiagym)	Khuyen	Sportarena MZR
20:00 – 21:00	Zumba	Kerstin Jüttner	Rodelplatz

## TSV-Fitnessabteilung - Sommerferienprogramm 2020

<b>Montag, 24.08.2020</b>			
9:00 – 10:00	Osteoporose	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
10:00 – 11:00	Seniorengymnastik	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
19:00 – 19:45	Fitnessgymnastik	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:45 – 20:30	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
<b>Dienstag, 25.08.2020</b>			
18:00 – 19:00	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:00 – 20:00	Wellness	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
18:30 – 19:30	Crossfit	Verena Garsuch	Sportpark
18:00 – 19:00	Aroha	Khuyen	Sportarena MZR
19:00 – 20:00	Zen Gym (Qi Gong)	Khuyen	Sportarena MZR
<b>Mittwoch, 26.08.2020</b>			
17:30 – 18:30	Funktionsgymnastik	Adi Stark	Sportplatz Hachinga Halle
<b>Donnerstag, 27.08.2020</b>			
17:30 – 18:30	Wirbelsäule	Dagmar Stimpel	Rodelplatz oder Sportarena MZR 2+3
18:00 – 19:00	Funktionelle Gym mit/ohne Gerät	Khuyen	Sportarena MZR
19:00 – 20:00	Asiavital (asiagym)	Khuyen	Sportarena MZR
<b>Freitag, 28.08.2020</b>			
9:00 – 10:00	Wirbelsäule	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
10:00 – 11:00	Wirbelsäule	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
11:00 – 12:00	Bauch-Beine-Po	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3

## TSV-Fitnessabteilung - Sommerferienprogramm 2020

<b>Montag, 31.08.2020</b>			
9:00 – 10:00	Osteoporose	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
10:00 – 11:00	Seniorengymnastik	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
19:00 – 19:45	Fitnessgymnastik	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:45 – 20:30	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
20:00 – 21:00	Bodystyling	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2
<b>Dienstag, 01.09.2020</b>			
18:00 – 19:00	Pilates	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
19:00 – 20:00	Wellness	Inge Bausewein	Sportplatz Hachinga Halle
18:30 – 19:30	Crossfit	Verena Garsuch	Sportpark
18:00 – 19:00	Aroha	Khuyen	Sportarena MZR
19:00 – 20:00	Zen Gym (Qi Gong)	Khuyen	Sportarena MZR
<b>Mittwoch, 02.09.2020</b>			
17:30 – 18:30	Funktionsgymnastik	Adi Stark	Sportplatz Hachinga Halle
<b>Donnerstag, 03.09.2020</b>			
9:00 – 10:00	Total Body	Tamara Bronold	Sportarena MZR 1
10:00 – 11:00	Osteoporose	Tamara Bronold	Sportarena Halle 1
17:30 – 18:30	Wirbelsäule	Dagmar Stimpel	Rodelplatz oder Sportarena MZR 2+3
18:00 – 19:00	Funktionelle Gym mit/ohne Gerät	Khuyen	Sportarena MZR
19:00 – 20:00	Asiavital (asiagym)	Khuyen	Sportarena MZR
<b>Freitag, 04.09.2020</b>			
9:00 – 10:00	Wirbelsäule	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
10:00 – 11:00	Wirbelsäule	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
11:00 – 12:00	Bauch-Beine-Po	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3

## TSV-Fitnessabteilung - Sommerferienprogramm 2020

<b>Montag, 07.09.2020</b>			
9:00 – 10:00	Osteoporose	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
10:00 – 11:00	Seniorengymnastik	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 2+3
19:00 – 20:00	Fitnessgymnastik	Inge Bausewein	Sportarena Halle 2+3
20:00 – 21:00	Pilates	Inge Bausewein	Sportarena MZR 2+3
20:00 – 21:00	Bodystyling	Sabine Grundhuber	Sportarena MZR 1