

ANSPRECHPARTNERIN

GYMNASTIK

Deine Gedanken sind eigentlich noch am Schreibtisch oder beim Einkaufszettel?

Nach unseren Stunden / Kursen ist dies Geschichte.

Egal in welchem Sportlevel oder Alter du dich gerade befindest, wir heißen dich in unseren Stunden herzlich willkommen. Unsere speziell ausgebildeten Trainer geben dir den richtigen Reiz, um aus deiner Komfortzone zu kommen oder noch fitter zu werden.

Ob mit Schweißperlen oder einem entspannten Oomm, du kommst auf deine Kosten. Wir freuen uns auf dich.

Gerne kann bei unseren Stunden einmalig kostenlos geschnuppert werden, es reicht, dann bei den Übungsleiter/innen zu Stundenbeginn Bescheid zu geben.



Jasmin Paschke-Grüßinger

Abteilungsleitung

jasmin.paschke@tsv-neuried.de



Werner Knott

Stellv. Abteilungsleitung

Werner.knott@tsv-neuried.de



TSV Neuried e.V.
Am Sportpark 8
82061 Neuried
info@tsv-neuried.de



GYMNASTIK



TRAININGSZEITEN

Tag	Zeit	Ort Sportpark Neuried	Trainer*in
After Work – Erwachsene von 16 - 99 Jahre			
Dienstag	19:00-20:00	Hallenteil C	Martin Zankl
Ballsport – Seniorensportangebot von 18 - 99 Jahre			
Montag	12:00-13:30	Hallenteil C	Guenter Behrens
Mittwoch	11:00-12:00	Hallenteil C	Guenter Behrens
Freitag	11:00-13:00	Hallenteil B	Guenter Behrens
Bauch Beine Po – Erwachsene von 18 - 99 Jahre			
Mittwoch	19:00-19:50	Hallenteil A	Martina Quirling
Bauchkiller – Erwachsene von 16 - 99 Jahre			
Donnerstag	17:15-17:50	Gymnastikraum	Jasmin Paschke-Grüßinger
Bewegter Rücken – Erwachsene von 16 - 99 Jahre			
Donnerstag	18:00-18:55	Hallenteil C	Jasmin Paschke-Grüßinger
Cardio Workout – Erwachsene von 16 - 99 Jahre			
Mittwoch	18:00-18:50	Hallenteil A	Martina Quirling
Core Balance – Erwachsene von 16 - 99 Jahre			
Freitag	09:00-10:00	Hallenteil C	Marlyse Schönberger
Fit & Fun – Erwachsene von 16 - 99 Jahre			
Dienstag	09:00-10:00	Hallenteil C	Marlyse Schönberger
Freitag	08:00-09:00	Hallenteil C	Marlyse Schönberger
Fit 60+ mit und um den Stuhl – Senioren von 60-99 Jahre			
Montag	10:15-11:00	Gymnastikraum	Monika Brabec
Donnerstag	10:15-11:00	Gymnastikraum	Monika Brabec



Tag	Zeit	Ort Sportpark Neuried	Trainer*in
Fit in den Tag Mixed Workout – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Mittwoch	09:00-10:00	Gymnastikraum	Anna Daimer
Fitness Workout – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Montag	18:00-19:15	Gymnastikraum	Conny Merten
HIIT – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Donnerstag	19:15-20:00	Fitnessraum	Jasmin Paschke-Grüßinger
Gesundheitsgymnastik – Erwachsene/Senioren von 18-99 Jahre			
Montag	09:00-10:00	Hallenteil A	Monika Brabec
Donnerstag	09:00-10:00	Gymnastikraum	Monika Brabec
MoveFit Knie und Füße – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Donnerstag	12:00-12:50	Gymnastikraum	Martin Zankl
OsteoFit – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Donnerstag	11:05-11:50	Gymnastikraum	Martin Zankl
Pilates Basic – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Mittwoch	18:00-19:00	Mehrzweckhalle	Ivan Mustac
Pilates Level 1 für Fortgeschrittene – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Mittwoch	19:00-20:00	Mehrzweckhalle	Ivan Mustac
Powergymnastik – Erwachsene und Senioren von 16-99 Jahre			
Montag	15:30-17:00	Hallenteil C	Peter Stegherr
Dienstag	17:30-19:00	Hallenteil C	Peter Stegherr
Donnerstag	08:30-09:00	Hallenteil C	Martina Quirling

Tag	Zeit	Ort Sportpark Neuried	Trainer*in
Rundum Fit – Erwachsene und Senioren von 18-99 Jahre			
Montag	10:30-11:30	Hallenteil A	Anna Daimer
Mittwoch	10:30-11:30	Hallenteil C	Anna Daimer
Freitag	10:00-11:00	Hallenteil C	Marlyse Schönberger
Stretch and Relax – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Mittwoch	10:00-10:30	Gymnastikraum	Anna Daimer
Sturzprophylaxe – Senioren von 60-99 Jahre			
Dienstag	11:15-12:00	Gymnastikraum	Mathieu Jerzewski
Taiji-Qigong – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Donnerstag	20:00-21:00	Fitnessraum	Werner Knott
Wirbelsäulentraining – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Dienstag	08:00-08:50	Hallenteil C	Marlyse Schönberger
Mittwoch	20:00-21:00	Gymnastikraum	Sabine Angerer
Yoga Basic – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Montag	17:30-19:00	Mehrzweckhalle	Johanna Kuffner
Yoga Level 2 für Fortgeschrittene – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Montag	19:05-20:35	Mehrzweckhalle	Johanna Kuffner
Zumba – Erwachsene von 16-99 Jahre			
Mittwoch	20:00-21:00	Hallenteil A	Jasminka Stojicic

