

Trainingsstunden der Turnabteilung des TSV Gräfelfing e.V.

Montag				
geeignet für	Bezeichnung	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/ Telefon
Erwachsene	Pilates	08.00 - 09.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Vera Giauque Tel. 89839927
Erwachsene	Pilates	09.00 - 10.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Vera Giauque Tel. 89839927
Eltern mit Kind(er)	Mutter-Vater-Kind-Turnen ab 2 Jahren	15.00 - 16.00 Uhr	Volksschule Gräfelfing	Narin Koppensteiner
Eltern mit Kind(er)	Mutter-Vater-Kind-Turnen ab 2 Jahren	16.00 - 17.00 Uhr	Volksschule Gräfelfing	Felicitas Röde
Erwachsene	Schweißtreiber	19.00 - 19.45 Uhr	TSV Gräfelfing	Carola Signer Tel. 60856894
Erwachsene	Muskelspiel	19.45 - 20.30 Uhr	TSV Gräfelfing	Carola Signer Tel. 60856894
Dienstag				
geeignet für	Bezeichnung	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/ Telefon
Erwachsene	Ganzheitliches Rückentraining Kurs 1	09.00 - 10.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Renate Chur Tel. 852141
Erwachsene	Ganzheitliches Rückentraining Kurs 2	10.00 - 11.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Renate Chur Tel. 852141
Erwachsene	Pilates	19.00 - 20.30 Uhr	TSV Gräfelfing	Sandra Trapp Tel. 01749225664
Mittwoch				
geeignet für	Bezeichnung	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/ Telefon
Erwachsene	Pilates	08.00 - 09.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Vera Giauque Tel. 89839927
Erwachsene	Pilates	09.00 - 10.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Vera Giauque Tel. 89839927
Eltern mit Kind(er)	Mutter-Vater-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre	09.30 - 10.30 Uhr	TSV Gräfelfing	Diana Baumann Tel. 89839614
Kinder	3 - 4 jährige Buben und Mädchen	15.00 - 16.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Marga Pangerl Tel. 8419303
Kinder	5 - 6 jährige Buben und Mädchen	16.00 - 17.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Marga Pangerl Tel. 8419303
Kinder	7 - 9 jährige Buben und Mädchen	17.00 - 18.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Marga Pangerl Tel. 8419303
Kinder	Kinder ab 10 Jahren	18.00 - 19.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Marga Pangerl Tel. 8419303
Erwachsene	Wellnesstraining	19.00 - 20.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Renate Chur Tel. 852141
Erwachsene	After Work Move	20.00 - 21.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Carola Signer Tel. 60856894
Freitag				
geeignet für	Bezeichnung	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/ Telefon
Erwachsene	Fitness, Kräftigung und Power	08.30 - 09.30 Uhr	TSV Gräfelfing	Vera Giauque Tel. 89839927
Kinder	3 - 4 jährige Buben und Mädchen	16.00 - 17.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Lisa Düsphohl Tel. 0174-7394821
Kinder	5 - 6 jährige Buben und Mädchen	17.00 - 18.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Lisa Düsphohl Tel. 0174-7394821
Kinder	7 - 9 jährige Buben und Mädchen	18.00 - 19.00 Uhr	TSV Gräfelfing	Lisa Düsphohl Tel. 0174-7394821