

TSV Grabenstätt/Chiemsee e. V.
Turnen, Leichtathletik, Laufen, Skigymnastik und Garde
Programm Oktober 2015 bis Juli 2016

KINDERPROGRAMM

| | | |
|------------|------------------------------------|---|
| DIENSTAG | 15.30-16.30 alte Schulturnhalle | <u>Eltern-Kind-Turnen (ca. 2 - 4 Jahre)</u> mit Bernauer Monika (Tel.982720) und Heid Simone |
| DONNERSTAG | 17.00 - 18.30 Halle Grabensätt | <u>Leichtathletik</u> mit Steinberger Stefanie und Gärtner Claudia |
| FREITAG | 14.30-15.30 Halle Grabensätt | <u>Kinderturnen (ca.5-7 Jahre)</u> mit Beisse Nikki und Hauser Angelika |

ERWACHSENENPROGRAMM

| | | |
|-----------------------|--|---|
| MONTAG | 19.00 - 20.00 alte Schulturnhalle | <u>Seniorengymnastik/Yoga</u> mit Erna Wiendl |
| | 19.00 - 20.00 Gymnastikstudio TSV | <u>saisonbedingtes Tanztraining</u> mit Alexandra Zaiser |
| | 19.00-20.00 Halle Grabenstätt | <u>Fitnessgymnastik</u> mit Steinberger Stefanie |
| DIENSTAG | 18.00 - 19.00 Gymnastikstudio TSV | <u>Pilates**</u> mit Centa Ritz |
| | 19.00 - 20.00 Gymnastikstudio TSV | <u>Step-Aerobic**</u> mit Centa Ritz |
| | 20.15 - 21.15 Gymnastikstudio TSV | <u>Power - Step ** (auch für Anfänger)</u> mit Centa Ritz |
| MITTWOCH | 15.00 - 16.00 Schule Grabenstätt | <u>Nordic-Walking-Treff (ab Frühjahr)</u> mit Steinberger Stefanie |
| | 17.30 - 18.30 Gymnastikstudio TSV | <u>Kindergarde</u> mit Rett Julia |
| | 18.30 - 19.30 Gymnastikstudio TSV | <u>Jugendgarde</u> mit Rett Julia |
| | ab 19.30 Halle Grabenstätt | <u>Gardetraining</u> mit Alexandra Zaiser |
| | 19.00-20.00 alte Schulturnhalle | <u>Skigymnastik ab Oktober 2015 (Kursgebühr für Nichtmitglieder)</u> mit Kettner Gitta |
| DONNERSTAG | 8.30 - 9.30 Gymnastikstudio TSV | <u>Pilates **</u> mit Centa Ritz |
| | 17.30 - 18.30 Gymnastikstudio TSV | <u>Pilates */**</u> mit Centa Ritz |
| | 18.30 - 19.30 Gymnastikstudio TSV | <u>Funktionstraining (Fatburner)</u> mit Centa Ritz |
| | 19.40 - 20.40 Gymnastikstudio TSV | <u>Pilates **</u> mit Centa Ritz |
| SONNTAG | 18.30 - 21.00 Halle Grabenstätt | <u>Garde</u> mit Alexandra Zaiser |
| Pilates/Step-Aerobic: | ** abhängig von Teilnehmerzahl ** Kursgebühr: TSV-Mitglieder 25,-- / Nicht-Mitglieder 45,-- je 10er Block Anmeldung und nähere Informationen unter : Tel. 08661/929419 | |