

**TSV Grabenstätt/Chiemsee e. V.**  
**Turnen, Leichtathletik, Laufen, Skigymnastik und Garde**

**Programm**                      **Oktober 2019 bis Juli 2020**

**KINDERPROGRAMM**

DIENSTAG	16.00-17,00 alte Schulturnhalle	<u>Eltern-Kind-Turnen (ca. 2 - 4 Jahre)</u> mit Tanja Sigl Tel.08661/9390024
MITTWOCH	16.00-17.00 Halle Grabenstätt	<u>Kinderturnen (ca. 4-7 Jahre)</u> mit Posor Steffi und Osenstetter Sabina

**ERWACHSENENPROGRAMM**

MONTAG	19.00 - 20.00 alte Schulturnhalle 19.00 - 20.00 Gymnastikstudio TSV 19.00-20.00 Halle Grabenstätt	<u>Seniorengymnastik/Yoga</u> mit Erna Wiendl <u>saisonbedingtes Tanztraining</u> mit Alexandra Zaiser <u>Fitnessgymnastik</u> mit Steinberger Stefanie
DIENSTAG	18.00 - 19.00 Gymnastikstudio TSV 19.00 - 20.00 Gymnastikstudio TSV 20.15 - 21.15 Gymnastikstudio TSV	<u>Pilates**</u> mit Centa Ritz <u>Step-Aerobic**</u> mit Centa Ritz <u>Power Step/Funktionstraining**</u> mit Centa Ritz
MITTWOCH	15.00 - 16.00 Schule Grabenstätt 17.30 - 18.30 Gymnastikstudio TSV 18.30 - 19.30 Gymnastikstudio TSV ab 19.30 Halle Grabenstätt 19.00-20.00 alte Schulturnhalle	<u>Nordic-Walking-Treff (ab Frühjahr)</u> mit Steinberger Stefanie <u>Kindergarde</u> <u>Jugendgarde</u> <u>Gardetraining</u> mit Alexandra Zaiser <u>Skigymnastik ab 10.2019 (Kursgebühr für Nichtmitglieder)</u> mit Kettner Gitta
DONNERSTAG	8.30 - 9.30 Gymnastikstudio TSV 17.30 - 18.30 Gymnastikstudio TSV 18.40 - 19.40 Gymnastikstudio TSV 19.45 - 20.45 Gymnastikstudio TSV	<u>Pilates **</u> mit Centa Ritz <u>Pilates */**</u> mit Centa Ritz <u>Funktionstraining (Fatburner)**</u> mit Centa Ritz <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