



Aikido	S. 2	Fitness & Gesundheitssport	S. 4 - 6	Tanzsport	S. 8 - 9
Erlebnisturnen & Bewegungsfindung	S. 2 - 4	Fußball	S. 7	Tennis	S. 10
		Hobby & Freizeit	S. 7 - 8	Tischtennis	S. 10

kids

teens

20 - 50

50⁺

Sportangebot Weitere Informationen Tag von bis kids teens 20 - 50 50⁺ Sportstätte

Abteilung Aikido **Ingrid Plötz-Jackson, 08251 870855**

Aikido	für alle	Dienstag	20:30 - 22:00	●	●	●	VGy
Aikido	für alle	Donnerstag	19:30 - 21:30	●	●	●	Wankstr. 8

Abteilung Erlebnisturnen & Bewegungsfindung **Claudia Baur, 0821 414040 & Ulrike Fendt, 0821 665050**

Abenteuer-Turnen	3-6 Jahre	Montag	15:00 - 16:30	●			VSH
Turnen	für Mädchen ab 10 Jahren	Montag	17:00 - 18:30		●		VSH
Turnen	gemischte Gruppen; Theo Theo, 4-6 Jahre	Dienstag	15:00 - 16:30	●			VSH
Turnen	für Mädchen von 6-12 Jahren	Dienstag	17:00 - 18:30	●	●		VSH
Ball-, Bewegungsspiel und Entspannung	5-7 Jahre; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	15:30 - 17:00	●			VSH
Rope Skipping	Anfänger (Fortgeschrittene siehe Fr.)	Mittwoch	17:00 - 18:30	●	●		VSH

②

Parcoursturnen	Mutter/Vater-Kind, 2-4 Jahre; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	09:30 - 11:00	●			VGy
Turnkinder	Mutter/Vater-Kind, 2-4 Jahre; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	15:30 - 17:00	●			VGy
Zirkuszwerge	ab 4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	15:30 - 17:00	●			VSH
Zirkus, Zirkus	ab 8 Jahren; Anmeldung erforderlich	Donnerstag	17:00 - 18:30		●		VSH
Kleinkind Spiel- und Turngruppe	Mutter/Vater-Kind, 1-3 Jahre; Anmeldung erforderlich	Freitag	09:30 - 10:30 10:30 - 11:30	●			VGy VGy
Turnen-Spiel-Spaß	4-6 Jahre; Anmeldung erforderlich	Freitag	15:00 - 16:30	●			THö
Fit + Fun mit Tommi und Team	5-7 Jahre, für Jungs und Mädels	Freitag	15:30 - 17:00	●			VSH
Turnen	5-10 Jahre, für Jungs und Mädels	Freitag	16:30 - 18:00	●			THö
Fit + Fun mit Tommi und Team	7-12 Jahre, für Jungs und Mädels ab 13 Jahren, für Jungs und Mädels	Freitag	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00	●	●		VSH
Rope Skipping	Fortgeschrittene (Anfänger siehe Mittwoch)	Freitag	18:00 - 20:00		●	●	THö
Leistungsturnen Mädchen	Anfänger	Mo - Fr		●	●		

③

Leistungsturnen Mädchen	Fortgeschrittene	Mo - Fr		●	●		
-------------------------	------------------	---------	--	---	---	--	--

Abteilung Fitness & Gesundheitssport **Sylvelie Kube, 0821 63645 & Martina Fend, 0821 575151**

Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag	Montag	08:00 - 09:00			●	●	VSH
Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag	Montag	09:00 - 10:00			●	●	VSH
Seniorengymnastik	für Damen und Herren	Montag	09:00 - 10:00				●	VGy
Flexibar und Entspannung	mit Pluspunkt Gesundheit	Montag	10:00 - 11:30			●	●	VSH
Step-Aerobic	Kondition, Koordination und Kräftigung	Montag	17:30 - 19:00	●	●			VGy
Stretching		Montag	18:45 - 20:15				●	RDG
Body Workout	BBP + Rücken	Montag	19:00 - 20:00			●		VGy
Step Fit	Step und Workout in einem	Montag	20:00 - 21:30			●		VGy
Ganzheitgymnastik	mit Atem- und Organgymnastik	Dienstag	08:30 - 10:00			●	●	VSH
Fit am Morgen	mit Kinderbetreuung	Dienstag	10:00 - 11:30			●		VSH
Fit Mix	effektives Powertraining	Dienstag	18:30 - 19:30	●	●			VSH

④

Good Vibrations	Gymnastik mit dem „Flexi-Bar“; mit Pluspunkt Gesundheit	Dienstag	18:35 - 19:30			●	●	VGy
Feel your body	Yoga mit Abwechslung	Dienstag	19:30 - 20:30			●		VGy
Wirbelsäulengymnastik	am Abend	Dienstag	19:30 - 20:30			●	●	VSH
Wirbelsäulengymnastik	am Abend	Dienstag	20:30 - 21:30			●	●	VSH
Nordic Walking	Hochablass Ostseite; bei jedem Wetter	Mittwoch	09:00			●		Hochablass
Qigong		Mittwoch	09:00 - 10:30				●	VGy
Yoga	am Vormittag	Mittwoch	09:00 - 10:30				●	VSH
50 Plus	mit Pluspunkt Gesundheit	Mittwoch	10:30 - 12:00				●	VSH
Seniorengymnastik	Ü 66	Mittwoch	14:00 - 15:30				●	VSH
Wassergymnastik	Anmeldung erforderlich	Mittwoch	15:00 - 15:45 16:00 - 16:45			●	●	Spickelbad
Ganzkörpergymnastik	Anspannung und Entspannung	Mittwoch	18:15 - 19:45			●		GHö
Präventive Schi- und Konditionsgymnastik	mit Pluspunkt Gesundheit	Mittwoch	18:30 - 20:00	●	●	●		VSH

⑤

Abteilung Fitness & Gesundheitssport **Sylvelie Kube, 0821 63645 & Martina Fend, 0821 575151**

Er + Sie - Gymnastik		Mittwoch	20:00 - 21:30			●	●	VSH
Yoga für den Rücken	am Vormittag	Donnerstag	09:00 - 10:00			●	●	VGy
Wirbelsäulengymnastik	am Vormittag; mit Pluspunkt Gesundheit	Donnerstag	10:00 - 11:00			●	●	VGy
Late Afternoon Bodywork	mit Kinderbetreuung	Donnerstag	17:00 - 18:00		●	●		VGy
Er + Sie - Gymnastik		Donnerstag	19:00 - 20:30				●	EH
Konditions- & Muskeltraining		Donnerstag	19:30 - 20:30			●		THö
Yogafit und „Flexi-Bar“	mit Pluspunkt Gesundheit	Freitag	08:30 - 09:30			●		VGy
Fit am Morgen	mit Kinderbetreuung	Freitag	09:00 - 10:30			●		VSH
Gehen und Gymnastik	im Siebentischwald	Freitag	09:45 - 11:15			●	●	Hochablass
Pilates	mit Pluspunkt Gesundheit	Freitag	17:30 - 18:30			●		VGy
Yoga	am Abend	Freitag	18:30 - 20:00				●	VGy

⑥

Abteilung Fußball **Klaus Brinkmann, 0821 557497**

Fußball	E-, F- und G-Jugend	Mo & Mi	17:00 - 18:30	●				Zug
Fußball	B-Jugend	Mo & Mi	18:00 - 19:30		●			Zug
Fußball	C-Jugend	Di & Do	18:00 - 19:30		●			Zug
Fußball	D-Jugend	Di & Do	17:00 - 18:30		●			Zug
Fußball	für Erwachsene	Di & Do	19:30 - 21:00			●	●	Zug

Abteilung Hobby & Freizeit **Klaus Prestel, 0821 61266**

Fußball	für Hobbyspieler	Montag	18:30 - 20:00			●	●	Zug (Mai-Okt)
Fußball	für Hobbyspieler	Montag	18:30 - 20:00			●	●	RDG (Nov-Apr)
Volleyball	für Hobbyspieler	Dienstag	20:30 - 22:30			●	●	RDG
Hallenhockey	für Jungs und Mädels ab 13 Jahren	Mittwoch	20:30 - 22:00		●			RDG
Schwimmen	im Stadtbad; für Mitglieder Eintritt frei	Mittwoch	21:00 - 22:00		●	●	●	Leonhardsberg
Fit durch Wandern	Treffpunkt östliche Wendelsteinstraße	Donnerstag	09:00				●	Wendelsteinstr.
Freizeit-Hallenfußball	ab 16 Jahren	Donnerstag	19:30 - 21:00		●			He

⑦

Gymnastik & Ballspiele	für Herren	Donnerstag	20:00 - 22:00				●	RDG
Basketball	für Hobbyspieler	Donnerstag	20:30 - 22:00		●	●		THÖ
Hallenhockey	für Jungs und Mädels ab 13 Jahren	Freitag	19:00 - 20:00		●			VSH
Wandermäuse	Information in den Schaukästen					●	●	
Wandern mit Sepp & Günter	Information in den Schaukästen					●	●	
Schikurse	werden im TSG-report bekannt gegeben			●	●	●		
Schifahrten	werden im TSG-report bekannt gegeben			●	●	●	●	

Abteilung Tanzsport **Horst Koristka, Tel. 0821 741020**

Tanzen	für Junggebliebene	Montag	10:00 - 11:30				●	VGy
Boogie Woogie	für Erwachsene	Montag	19:30 - 22:00			●	●	RT
Tanzen	für Junggebliebene	Dienstag	09:00 - 10:30				●	VGy
Dance & Co.	ab 8 Jahren	Dienstag	15:00 - 16:30	●	●			VGy
Tanzmäuse	ab 4 Jahren; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	15:00 - 16:00	●				VGy

⑧

Rhythm and Dance	8-10 Jahre; Anmeldung erforderlich	Mittwoch	16:00 - 17:30	●	●			VSH
Boogie Woogie	für Kinder	Mittwoch	17:30 - 18:30 18:30 - 19:30	●	●			VGy VGy
Boogie Woogie	für Erwachsene	Mittwoch	19:30 - 20:30 20:30 - 22:00			●	●	VGy VGy
Orientalischer Tanz	Erwachsene; mit Kinderbetreuung	Freitag	10:30 - 11:45			●	●	VSH
Orientalischer Tanz	Mädchen ab 6 Jahren	Freitag	15:00 - 16:30	●	●			GHö
Orientalischer Tanz	Mädchen von 10-15 Jahren	Freitag	16:30 - 18:00	●	●			GHö
Boogie Woogie	für Jugendliche	Freitag	19:00 - 20:00		●			VSH
Boogie Woogie	für Erwachsene	Freitag	20:00 - 22:00			●	●	VSH
Salsa		Sonntag	17:00 - 18:00			●	●	VGy
Tanzkreis	Anfänger	Sonntag	18:00 - 19:30			●	●	VGy
Tanzkreis	Fortgeschrittene	Sonntag	19:30 - 21:00			●	●	VGy

⑨

Abteilung Tennis **Beppo Meiller, 0821 64448 & Roland Schmieder, 0821 553930**

Tennis	für alle	Mo - So		●	●	●	●	WHS
--------	----------	---------	--	---	---	---	---	-----

Abteilung Tischtennis **Horst Zellner, Tel. 0821 781468**

Jugend		Montag	18:30 - 19:30		●			VSH
Erwachsene		Montag	ab 19:30			●	●	VSH
Jugend		Donnerstag	18:30 - 19:30		●			VSH
Erwachsene		Donnerstag	ab 19:30			●	●	VSH

Unsere Sportstätten

EH	Elias-Holl	Schulturnhalle	RDG	Rudolf-Diesel-Gymn.	Schulsporthalle	VSH+VGy	Wendelsteinstraße 16 a	Sport- u. Gymnastikhalle
Ghö	Höfatsstraße	Schulturnhalle	RT	Rotes Tor	Schulturnhalle	WHS	Wilh.-Hauff-Straße 2	Tennisanlage
He	Herrenbachstr.	Gymnastikhalle Hochzoll-Süd	THö	Höfatsstraße	Schulturnhalle Hochzoll-Süd	Zug	Zugspitzstraße 175	Sportanlage