



GYMNASTIK

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mit Kinderbetreuung	TriYoga® @ 09:00 – 09:45 Uhr Gymnastikraum Sylvia Haas ☀️	Mobility Workout @ 08:00 – 09:00 Uhr Gymnastikraum Stefanie Rein ♥️	Fit in den Tag @ 08:45 – 09:45 Uhr Gymnastikraum Ute Wintz ♥️ ●️		Zumba® @ 08:50 – 09:50 Uhr Gymnastikraum Andrea Fischhaber ♥️
	Pilates @ 09:50 – 10:35 Uhr Gymnastikraum Sylvia Haas ☀️				
♥️ Ausdauer/HerzKreislauftraining ●️ Kräftigungsstunde ☀️ Gesundheitsstunde @ ONLINE Anmeldung erforderlich					
		Beckenboden 16:45 – 17:45 Uhr Gymnastikraum Josefine Kraus ☀️	Hockergymnastik 14:00 – 15:00 Uhr Gymnastikraum Ulrike Bomhard ☀️	Cool Dance (1.-4. Kl) @ 16:00 – 16:45 Uhr Gymnastikraum Michaela Wächter ♥️	
Zumba® @ Ab 16:00 Uhr bis 21:00 Uhr verfügbar Online Andrea Fischhaber				Aerobic @ 17:00 – 18:00 Uhr Gymnastikraum Susi Freuding ♥️	Functional Outdoor 17:00 – 18:00 Uhr Treffpunkt Tölzer Sporthalle (findet nur bei trockenem Wetter statt) Kathrin Weller ●️ ♥️
Rücken & Faszien @ 18:45 – 19:45 Uhr Gymnastikraum Elisabeth Kandlbinder ●️ ☀️	Fitnessstraining + Volleyball 19:30 – 20:30 Uhr Gymnasiumshalle Ute Wintz/ Ina Schmidt-Strigl ♥️	Gymnastik Flow 19:00 – 20:00 Uhr Tölzer Sporthalle Monika Sourek ●️	Gesundheitsgymnastik 18:00 – 19:00 Uhr Gymnastikraum Josefine Kraus ☀️ ●️	Step-Fatburner @ 18:00 – 18:45 Uhr Gymnastikraum Kathrin Weller ♥️	
Cardio Training 20:00 – 21:00 Uhr Tölzer Sporthalle Martina Rizzi ●️ ♥️		Zumba® 20:00 – 21:00 Uhr Lettenholz Andrea Fischhaber ♥️	PowerVit® 18:30 – 19:30 Uhr Tölzer Sporthalle Martina Rizzi ●️ ☀️		



TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.