

Montag

16:00 - 17:00 Uhr
Eltern-Kleinkind-
Turnen*

16:00 - 17:30 Uhr
Kinderturnen*

16:00 - 17:00 Uhr
Gerätturnen - Minis*

17:00 - 19:00 Uhr
Gerätturnen*

17:30 - 19:00 Uhr
Fit for Teens

16:30 - 17:30 Uhr
Balance Flow

17:45 - 18:45 Uhr
Pilates

18:00 - 19:00 Uhr
Intervalltraining**

Montag

19:00- 20:00 Uhr
Pilates Power

19:00 - 20:00 Uhr
Fit&Aktiv 50Plus

19:00 - 20:00 Uhr
Intervalltraining**

Dienstag

17:00 - 18:30 Uhr
Seniorensport

18:30 - 19:30 Uhr
Bauch, Beine, Po

19:30 - 20:30 Uhr
Zumba



Mittwoch

16:00 - 17:00 Uhr
Eltern-Kind-Turnen*

17:00 - 18:00 Uhr
Eltern-Kind-Turnen*

16:00 - 17:00 Uhr
Zwergerturnen*

17:00 - 18:00 Uhr
Zwergerturnen*

19:00 - 20:00 Uhr
Power Step

20:00 - 21:00 Uhr
Intervall & Release

*bitte mit Anmeldung/
vorheriger Mailanfrage
info@turnen-ampfing.de

**Zusatzkurs-Angebot mit
Anmeldung

Alle Infos in der App SPOND
Kinderkurse: Code **MHYJE**
Erwachsenenkurse: Code **HBXJZ**

Donnerstag

16:00 - 16:45 Uhr
Babyturnen**

16:00 - 17:00 Uhr
Kinderyoga **

17:00 - 19:30 Uhr
Gerätturnen*

17:00 - 18:00 Uhr
Zwergerturnen*

18:00 - 18:55 Uhr
Zumba Kids*

17:15 - 18:30 Uhr
Rückenyooga

19:00 - 20:00 Uhr
Functional Fitness

19:00 - 20:00 Uhr
Yoga

Donnerstag

20:00 - 21:00 Uhr
Pilates mit
Gewichten

TRAININGSPLAN

TSV AMPFING TURNEN

WWW.TURNEN-AMPFING.DE

Stand: 04.09.2025

- Spiegelraum
der Grundschule
- Dreifach-
turnhalle
- Schwepper-
mannhalle