

# 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**  
Zwergerlturnen\*

**17:00 - 18:00 Uhr**  
Zwergerlturnen\*

**19:00 - 20:00 Uhr**  
Power Step

**20:00 - 21:00 Uhr**  
Intervall & Release

\*bitte mit Anmeldung/  
vorheriger Mailanfrage  
[info@turnen-ampfing.de](mailto: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**  
Zwergerlturnen\*

**18:00 - 18:55 Uhr**  
Zumba Kids\*

**17:15 - 18:30 Uhr**  
Rückenyoga

**19:00 - 20:00 Uhr**  
Functional Fitness

**19:00 - 20:00 Uhr**  
Yoga

# Donnerstag

**20:00 - 21:00 Uhr**  
Pilates mit  
Gewichten

# TRAININGSPLAN

[WWW.TURNEN-AMPFING.DE](http://WWW.TURNEN-AMPFING.DE)

Stand: 04.09.2025

- Spiegelraum der Grundschule
- Dreifachturnhalle
- Schweppermannhalle