

## Montag

15:30 - 16:30 Uhr  
Kinderyoga\*\*

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

16:00 - 17:30 Uhr  
Kinderturnen\*

17:30 - 19:00 Uhr  
Fitness für Teens

16:45 - 17:45 Uhr  
Balance Flow\*

17:00 - 19:00 Uhr  
Gerättturnen\*

18:00 - 19:00 Uhr  
Pilates

19:00 - 20:00 Uhr  
Bodyfit & Step

## Montag

19:10 - 20:10 Uhr  
Pilates Power

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

## Dienstag

17:00 - 18:30 Uhr  
Senioren-sport

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

19:30 - 20:30 Uhr  
Zumba

19:35 - 20:35 Uhr  
Yoga & Meditation\*

Erhalte alle Turnen-News  
mit der App SPOND!  
Infos auf der Homepage.

## 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\*

17:15 - 18:30 Uhr  
Rücken Yoga\*

19:00 - 20:00 Uhr  
Afro Dance & HipHop\*

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

\*\*Zusatzkurs-Angebot mit  
Anmeldung  
(10er Einheiten mit  
Kursgebühr)

## Donnerstag

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

17:00 - 19:00 Uhr  
Gerättturnen\*

17:00 - 18:00 Uhr  
Zwergerturnen\*

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

19:00 - 20:00 Uhr  
Functional Fitness

20:00 - 21:00 Uhr  
Vinyasa Flow Yoga

20:00 - 21:00 Uhr  
Yoga für Schwangere\*

Spiegelraum  
der Grundschule

Dreifach-  
turnhalle

Schwepper-  
mannhalle



**TRAININGSPLAN**  
**TSV AMPFING TURNEN**

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



Stand: 20.01.2024