

## Trainingszeiten ab September 2020 (Stand 08.10.2020)

**Schnuppertraining wieder bei zahlreichen Sportarten möglich!**

*(Beim Kinderturnen, Eltern-Kind Turnen und Parkour nur mit Online Anmeldung)*

Alle aktuellen Infos und Änderungen sind unter <https://tsv-gruenwald.de/training-und-corona/> zu finden.

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Aquafitness</u></b>	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Montag	09:00 Uhr	10:00 Uhr	15
Alle Kurse voll!	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Montag	19:15 Uhr	20:15 Uhr	15
Keine Aufnahme neuer	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Dienstag	09:00 Uhr	10:00 Uhr	15
Mitglieder wegen Corona-	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Mittwoch	09:00 Uhr	10:00 Uhr	15
regeln möglich!	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Freitag	09:00 Uhr	10:00 Uhr	15

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Badminton</u></b>	Training	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	20:15 Uhr	22:15 Uhr	40
			Freitag	20:15 Uhr	22:15 Uhr	

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Ballett</u></b>	Grade I (9-12 Jahre)	Grundschule Ballettraum	Dienstag	17:00 Uhr	18:00 Uhr	12
	Grade II (12-14 Jahre)	Grundschule Ballettraum	Dienstag	18:15 Uhr	19:15 Uhr	12
		Helmi-Mühlbauer-Halle (OG)	Donnerstag	18:30 Uhr	19:30 Uhr	12
	Senior Grade (ab 14 Jahre)	Grundschule Ballettraum	Dienstag	19:30 Uhr	20:30 Uhr	12
			Donnerstag	20:00 Uhr	21:00 Uhr	12
	Erwachsene, Einsteiger, Mittelstufe	Grundschule Ballettraum	Mittwoch	10:00 Uhr	11:00 Uhr	12
	Pre-Primary (5-6 Jahre)	Grundschule Ballettraum	Donnerstag	16:00 Uhr	17:00 Uhr	12
	Primary (6-9 Jahre)	Grundschule Ballettraum	Donnerstag	17:15 Uhr	18:15 Uhr	12

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Baseball</u></b>	Baseball Jugend 13-15 Jahre	Grünwalder Freizeitpark	Mittwoch	17:00 Uhr	18:00 Uhr	
Individuelle Absprache mit German Estevez.	Baseball BBQ	Grünwalder Freizeitpark	Mittwoch	20.30 Uhr	21:30 Uhr	
E-Mail: german.estevez@tsv-gruenwald.de	Baseball Kids 5-9 Jahre	Grünwalder Freizeitpark	Freitag	15.00 Uhr	16:00 Uhr	
	Baseball Schüler 10-12 Jahre	Grünwalder Freizeitpark	Freitag	18:00 Uhr	19:00 Uhr	

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Basketball</u></b>	<b>SIEHE "Basketballplan"</b>					

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Einrad</u></b>	Training	Helmi-Mühlbauer-Halle	Donnerstag	18:30 Uhr	19:30 Uhr	12

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Fechten</u></b>	<b>Infos kommen über den ÜL</b>					
E-Mail: thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de						

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Fitness</u></b>	Workout mit Flexibar	via Skype bitte bei Interesse unter stefanie.hepp@tsv-gruenwald.de melden	Montag	11:00 Uhr	12:00 Uhr	19
	Pilates	FZP Aerobicraum	Montag	17:30 Uhr	18:30 Uhr	14
	Aerobic	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag Freitag	18:00 Uhr 18:00 Uhr	19:00 Uhr 18:45 Uhr	40
	Power-Workout	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	20:30 Uhr	21:30 Uhr	40
	Functional Training	Helmi-Mühlbauer-Halle	Dienstag	19:00 Uhr	20:00 Uhr	19

	Fat Burner	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	19:15 Uhr	20:00 Uhr	19
	Zumba	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	18:00 Uhr	19:00 Uhr	40
			Donnerstag	18:30 Uhr	19:30 Uhr	40
	Bodystyling	Helmi-Mühlbauer-Halle	Freitag	19:00 Uhr	19:45 Uhr	20

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Jahrgang
<b><u>Fußball</u></b>	SIEHE "Fußballplan für F-A Jugend"					
<b>Kontakt:</b>	<b>Fußball Zwerge</b>	Keltenstraße Fußballplatz	Freitag	15:00 Uhr	16:00 Uhr	2016/2017
Martin Minks martin.minks@tsv-gruenwald.de	<b>Warteliste für 16-17 Uhr Gruppe</b>	Keltenstraße Fußballplatz	Freitag	16:00 Uhr	17:00 Uhr	2014/2015

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Freizeitsport</u></b>	Training	Helmi-Mühlbauer-Halle	Dienstag	20:30	22:30	19
Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Gesundheitssport</u></b>	Gym Fit	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	19:15 Uhr	20:15 Uhr	40
	Qi Gong	Grundschule Ballettraum	Montag	09:45 Uhr	10:45 Uhr	12
	Allerlei von Kopf bis Fuß	FZP Spielhalle	Dienstag	10:00 Uhr	11:00 Uhr	19
	Nordic Walking	Parkplatz Wertstoffhof	Dienstag Freitag	09:00 Uhr	10:00 Uhr	19
	Body Fit	FZP Spielhalle	Mittwoch	09:30 Uhr	10:30 Uhr	19
	Sanftes Fitnessstraining	FZP Aerobicraum	Mittwoch	09:30 Uhr	10:30 Uhr	14
	Fit bis ins hohe Alter	FZP Spielhalle	Mittwoch	19:00 Uhr	20:00 Uhr	19
	Koronarsport	FZP Spielhalle	Mittwoch	17:45 Uhr	18:45 Uhr	19
	Fit in den Tag / 60 plus	Helmi-Mühlbauer-Halle	Donnerstag	09:00 Uhr	10:00 Uhr	40
<b>Start ab 08.10.2020</b>	Therapeutische Gymnastik	Helmi Mühlbauer Halle	Donnerstag	10:15 Uhr	11:15 Uhr	15
	Fitness Gym	Helmi-Mühlbauer-Halle	Freitag	08:30 Uhr	09:30 Uhr	40
	Tai Chi	Sportplatz Keltenstraße oder Grundschule Ballettraum	Freitag	18:30 Uhr	19:30 Uhr	12

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Gesundheitssport</u>	Rückengymnastik	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	09:00 Uhr	10:00 Uhr	19
		Helmi-Mühlbauer-Halle		10:15 Uhr	11:15 Uhr	19
	Rückengymnastik	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	09:00 Uhr	10:00 Uhr	19
		Helmi-Mühlbauer-Halle		10:15 Uhr	11:15 Uhr	19
		Helmi Mühlbauer-Halle		18:00 Uhr	19:00 Uhr	19

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Gesundheitssport</u>	Yoga	FZP Gymnastikraum	Montag	20:30 Uhr	21:30 Uhr	10
	Yoga	FZP Aerobicraum	Dienstag	20:30 Uhr	21:30 Uhr	10
	Yoga	Grundschule Ballettraum	Mittwoch	20:15 Uhr	21:15 Uhr	14
	Yoga	Grundschule Ballettraum	Freitag	09:00 Uhr	10:00 Uhr	14

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Hockey</u>	SIEHE "Hockeyplan"					

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Jazz Dance</u>	Jazz 11-14 Jahre	Grundschule Ballettraum	Montag	17:30 Uhr	18:15 Uhr	12
	Alle zwei Wochen; ÜL teilt Gruppen ein					
	Jazz 13-15 Jahre	Grundschule Ballettraum	Montag	18:30 Uhr	19:15 Uhr	12
	Alle zwei Wochen; ÜL teilt Gruppen ein					
	Jazz Erwachsene Fortg.	Grundschule Ballettraum	Montag	19:30 Uhr	20:15 Uhr	12
	Jazz 9-12 Jahre	Grundschule Ballettraum	Mittwoch	16:00 Uhr	16:45 Uhr	12
	Jazz 12-16 Jahre	Grundschule Ballettraum	Mittwoch	17:00 Uhr	17:45 Uhr	12
	Contemporary Jazz	Grundschule Ballettraum	Mittwoch	18:00 Uhr	18:45 Uhr	12
	Jazz Erwachsene Mittelst.	Grundschule Ballettraum	Mittwoch	19:00 Uhr	19:45 Uhr	12

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Judo</u>	Kinder bis 12 Jahre	Grundschule Gymnastikraum	Freitag	16:00 Uhr	17:00 Uhr	15
	Kinder ab 12 Jahre	Grundschule Gymnastikraum	Freitag	17:15 Uhr	18:15 Uhr	15

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Ju-Jutsu</u>	Training nach Absprache für Erwachsene alex.monon@tsv-gruenwald.de	Grundschule Gymnastikraum	Dienstag	18:00 Uhr	20:00 Uhr	

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Karate</u>	Karate Kinder	FZP Spielhalle	Dienstag	17:45 Uhr	18:45 Uhr	19
	Karate Erwachsene	FZP Spielhalle	Dienstag	19:15 Uhr	20:15 Uhr	19
		Grundschule Turnhalle	Donnerstag	19:00 Uhr	20:00 Uhr	19
	Karate Bonsai	Grundschule Turnhalle	Donnerstag	17:00 Uhr	17:45 Uhr	19
	Karate Kids	Grundschule Turnhalle	Donnerstag	18:00 Uhr	18:45 Uhr	19

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Leichtathletik</u>	Ab 10 Jahren	Sportplatz Keltenstraße	Dienstag	18:00 Uhr	19:00 Uhr	19
		Sportplatz Keltenstraße	Donnerstag	18:00 Uhr	19:00 Uhr	19

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b>Keine Aufnahme von Kindern und Jugendlichen möglich.</b>						
<u>Schwimmen</u>	Kinder 1	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	15:00 Uhr	15:45 Uhr	20
	Kinder2	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	16:00 Uhr	16:45 Uhr	20
	Jugend 1	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	17:00 Uhr	17:45 Uhr	20
	Jugend 2	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	18:00 Uhr	19:45 Uhr	20
	Jugend 3	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	19:00 Uhr	19:45 Uhr	20
	Schwimmen Erwachsene	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	21:00 Uhr	22:00 Uhr	20
	Kinder 3	Grünwalder Freizeitpark	Donnerstag	17:00 Uhr	17:45Uhr	20
	Jugend 4	Grünwalder Freizeitpark	Donnerstag	18:00 Uhr	18:45 Uhr	20
	Schwimmen Erwachsene	Grünwalder Freizeitpark	Donnerstag	20:00 Uhr	21:00 Uhr	20

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Tischtennis</u>	Wettkampf Jugend	Grundschule Turnhalle	Montag	16:30 Uhr	17:30 Uhr	19
			Freitag	18:00 Uhr	19:00 Uhr	
				17:30 Uhr	18:30 Uhr	
	Wettkampf Erwachsene	Grundschule Turnhalle	Montag	18:45 Uhr	19:45 Uhr	19
			Freitag	19:45 Uhr	20:45 Uhr	
				21:00 Uhr	22:00 Uhr	
	Freizeit	Grundschule Gymnastikraum	Montag	20:15 Uhr	22:30 Uhr	12
			Donnerstag			
	Anfänger Schüler	Grundschule Turnhalle	Freitag	16:00 Uhr	17:00 Uhr	19

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Trampolin</u>	Für Kinder ab 10 Jahren	Helmi-Mühlbauer-Halle	Dienstag	17:00 Uhr	17:45 Uhr	12
				18:00 Uhr	18:45 Uhr	
<b>Leider kein Schnupper-training möglich!</b>	Für Kinder ab 10 Jahren	Helmi-Mühlbauer-Halle	Donnerstag	17:00 Uhr	17:45 Uhr	12
				18:00 Uhr	19:00 Uhr	

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Triathlon</u>	Schwimmen Triathlon	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	20:00 Uhr	20:45 Uhr	20
	Schwimmen Triathlon	Grünwalder Freizeitpark	Donnerstag	19:00 Uhr	19:45 Uhr	20

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<u>Turnen</u>	7-12 Jahre Mädchenturnen/ Leistungsturnen Mädchen	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	15:30 Uhr	16:30 Uhr	Legt ÜL fest
	12-16 Jahre Leistungsturnen Mädchen	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag Dienstag Donnerstag	17:00 Uhr 18:00 Uhr 18:00 Uhr	18:00 Uhr 19:00 Uhr 19:00 Uhr	Legt ÜL fest
	6-8 Jahre Mädchenturnen	Helmi-Mühlbauer-Halle	Dienstag Donnerstag	15:00 Uhr 15:00 Uhr	16:00 Uhr 16:00 Uhr	Legt ÜL fest
	6-9 Jahre Leistungsturnen Jungs	Helmi-Mühlbauer-Halle	Dienstag Mittwoch	15:00 Uhr 16:00 Uhr 16:30 Uhr	15:45 Uhr 16:45 Uhr 17:30 Uhr	Legt ÜL fest
	8-12 Jahre Leistungsturnen Mädchen	Helmi-Mühlbauer-Halle	Dienstag Donnerstag	16:30 Uhr 16:30 Uhr	17:30 Uhr 17:30 Uhr	Legt ÜL fest
	6-9 Jahre Abenteuerturnen	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	15:30 Uhr	16:30 Uhr	Legt ÜL fest
<b>Verpflichtende</b> <b>Online Anmeldung unter</b> <b>Training und Corona</b> <b>(1 Schnuppertraining mit</b> <b>Online Anmeldung möglich)</b>	Parkour	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	15:30 Uhr 16:30 Uhr	16:30 Uhr 17:30 Uhr	12 12

<b>Verpflichtende Online Anmeldung unter Training und Corona (Aktuell kein Schnuppertraining und keine Neuaufnahme möglich!!!)</b>	Kinderturnen 4-6 Jahre	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	15:15 Uhr	16:00 Uhr	15
				16:15 Uhr	17:00 Uhr	15
			Donnerstag	15:15 Uhr	16:00 Uhr	15
				16:15 Uhr	17:00 Uhr	15
<b>Verpflichtende Online Anmeldung unter Training und Corona (Aktuell kein Schnuppertraining und keine Neuaufnahme möglich!!!)</b>	Eltern + Kind Turnen	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	16:15 Uhr	17:00 Uhr	15
			Donnerstag	10:15 Uhr	11:15 Uhr	15
			Donnerstag	16:15 Uhr	17:00 Uhr	15
	9-14 Jahre für Jungs	Helmi-Mühlbauer-Halle	Freitag	16:30 Uhr 17:15 Uhr	17:15 Uhr 18:00 Uhr	

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis	Max. TZ
<b><u>Volleyball</u></b>	Volleyball Damen	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	08:30 Uhr	09:30 Uhr	16
	Volleyball Mixed	Helmi-Mühlbauer-Halle	Donnerstag	19:30 Uhr	20:30 Uhr	25