

Alle Trainingszeiten in den Faschingsferien

(siehe Online Live Trainingsplan für unsere digitalen Angebote)

20.02.2023-26.02.2023

**Am Dienstag 21.02. haben die Schulturnhallen + Helmi Mühlbauer Halle
nur am Vormittag geöffnet.**

**Grundsätzlich finden in den gesamten Faschingsferien keine Trainingsangebote für Kinder und
Jugendliche statt. Eine Alternative bietet jedoch das Freie Spiel
(siehe Trainingsplan)!**

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Aquafitness</u>	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Montag	09:00 Uhr	10:00 Uhr
	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Montag	19:15 Uhr	20:15 Uhr
	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Dienstag	09:00 Uhr	10:00 Uhr
	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Mittwoch	09:00 Uhr	10:00 Uhr
	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Freitag	09:00 Uhr	10:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Badminton</u>	Training	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	19:30 Uhr	22:30 Uhr
			Freitag	19:30 Uhr	22:30 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Basketball</u>	Herren + Damen	Gymnasium	Mittwoch	20:00 Uhr	21:30 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Fechten</u>	Jugend	Grundschule Sporthalle	Mittwoch	18:00	20:15

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Fitness / Gesundheit</u>					
	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	10:30 Uhr	11:30 Uhr
	Aerobic	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Zumba für Kinder	Helmi-Mühlbauer-Halle kleiner Ballettraum	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Workouts by Andrea	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Gym Fit mit Zumba	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	19:00 Uhr	20:00 Uhr
	ZUMBA fitness	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	19:00 Uhr	20:00 Uhr
	Allerlei von Kopf bis Fuß	FZP Spielhalle	Dienstag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Mittwoch	10:30 Uhr	11:30 Uhr

	Full Body Circuit	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Mittwoch	18:30 Uhr	19:30 Uhr
	Zumba für Kinder	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Koronarsport	FZP Spielhalle	Mittwoch	17:30 Uhr	19:00 Uhr
	Zumba	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	18:00 Uhr	19:00 Uhr
	Fit bis ins hohe Alter	FZP Spielhalle	Mittwoch	19:00 Uhr	20:15 Uhr
	Faszien Fitness	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Donnerstag	18:00 Uhr	18:45 Uhr
	Workouts by Andrea	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Donnerstag	18:45 Uhr	19:45 Uhr
	Yoga	Ballettraum Grundschule	Freitag	9:00 Uhr	10:15 Uhr
	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Freitag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
	Aerobic + Body Styling	Helmi Mühlbauer Halle	Freitag	18:00 Uhr	19:45 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Freies Spiel</u> <u>der</u> <u>Gemeinde Grünwald</u>	Während der Faschingsferien von Montag bis Freitag für Kinder von 6-12 Jahren (kostenlos)	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mo-Fr	09:00 Uhr	13:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Hockey</u>	Relegationsspiel Damen Aufstieg in die Oberliga	Helmi Mühlbauer Halle	Sonntag 26.02.2023	14:00	18:00

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Karate</u>	Karate Erwachsene	FZP Spielhalle	Dienstag	19:00 Uhr	21:30 Uhr
	Karate Erwachsene	Grundschule Turnhalle	Donnerstag	19:00 Uhr	21:30 Uhr
	Karate Erwachsene	Grundschule Gymnastikhalle	Freitag	19:30 Uhr	21:30 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Schwimmen</u>	Training Erwachsene	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	19:00 Uhr	20:00 Uhr
	Training Erwachsene	Grünwalder Freizeitpark	Donnerstag	20:00 Uhr	21:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Tischtennis</u>	Wettkampf Erwachsene	Grundschule Turnhalle	Montag	19:00Uhr	22:30 Uhr
	Wettkampf Erwachsene	Helmi Mühlbauer Halle 1/3 Spezialtraining	Montag	19:30Uhr	22:00 Uhr
	Wettkampf Erwachsene	Grundschule Turnhalle	Freitag	19:00Uhr	22:30 Uhr
	Freizeit	Grundschule Gymnastikraum	Montag	20:00 Uhr	22:30 Uhr
	Freizeit	Grundschule Gymnastikraum	Donnerstag	20:00 Uhr	22:30 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Triathlon</u>	Triathlon Schwimmen	Grünwalder Freizeitpark	Dienstag	20:00 Uhr	21:00 Uhr
	Triathlon Schwimmen	Grünwalder Freizeitpark	Donnerstag	19:00 Uhr	20:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Volleyball</u>	Volleyball Mixed	Helmi-Mühlbauer-Halle	Donnerstag	19:30 Uhr	22:30 Uhr