

Alle Trainingszeiten vor Ort in den Sommerferien

(siehe Online Live Trainingsplan für unsere digitalen Angebote)

31.07.2023-11.09.2023

Am Dienstag 15.08. (Mariä Himmelfahrt) sind alle Sportstätten geschlossen. Wegen Reinigung ist die Turnhalle der Grundschule am 01.08. und 02.08. geschlossen.

Grundsätzlich finden in den gesamten Sommerferien nur wenige Trainingsangebote für Kinder und Jugendliche statt. Schöne Alternativen bieten jedoch das Freie Spiel und das Ferienprogramm der Gemeinde Grünwald!

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Aquafitness</u>	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Montag	08:00 Uhr	09:00 Uhr
Kein Kurs am 04.09.	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Montag	19:15 Uhr	20:15 Uhr
	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Mittwoch	08:00 Uhr	09:00 Uhr
	Aqua-Aerobic	FZP Schwimmbad	Freitag	08:00 Uhr	09:00 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>Fechten</u>	Infos kommen über den ÜL				
E-Mail: thorsten.brandt@tsv-gruenwald.de	Training nur am 01.08.	FZP Spielhalle FZP Aerobicraum	Dienstag	18:00 Uhr 19:00 Uhr	19:00 Uhr 20:00 Uhr
	Training findet am 08.08. und 09.08. statt.	Turnhalle Grundschule	Dienstag Mittwoch	18:00 Uhr 18:00 Uhr	20:15 Uhr 20:15 Uhr
	Lehrgangstraining findet am 05.09. und 06.09. statt.	Turnhalle Grundschule	Dienstag Mittwoch	10:00 Uhr 10:00 Uhr	17:00 Uhr 17:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Fitness und Gesundheit</u>					
durchgehend	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
nur am 31.07., 07.08., 21.08., 11.09.	Rückengymnastik	Grundschule Gymnastikraum	Montag	9:30 Uhr	10:30 Uhr
nicht am 15.08.	Aerobic	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
nur am 31.07., 07.08., 21.08.	Zumba für Kinder 10-15 Jahre	Helmi-Mühlbauer-Halle kleiner Ballettraum	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
nicht am 28.08.	Workout mit Andrea	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	18:00 Uhr	19:00 Uhr
nur am 31.07., 07.08., 21.08.	Gym Fit mit Zumba	Helmi-Mühlbauer-Halle	Montag	19:00 Uhr	20:00 Uhr
nur am 21.08., 28.08. und 04.09.	Pilates	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	19:00 Uhr	20:00 Uhr
nicht am 28.08.	Zumba	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Montag	19:00 Uhr	20:00 Uhr
nur am 31.07. und 11.09.	Power Workout	Hemi-Mühlbauer-Halle	Montag	20:30 Uhr	21:30 Uhr
nur am 07.08., 11.09.	Yoga	FZP Gymnastikraum	Montag	20:30 Uhr	21:45 Uhr
durchgehend, außer 15.08.	Allerlei von Kopf bis Fuß	FZP Spielhalle	Dienstag	09:30 Uhr	10:30 Uhr
nur am 22.08.	Functional Training	Helmi-Mühlbauer-Halle	Dienstag	19:00 Uhr	20:00 Uhr

<i>durchgehend</i>	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Mittwoch	09:30 Uhr	10:30 Uhr
<i>nur am 02.08. und 23.08.</i>	Balance und Gymnastik	Grundschule Gymnastikraum	Mittwoch	10:00 Uhr	11:00 Uhr
<i>nur am 02.08. und 09.08.</i>	Zumba Kids (ab 6 Jahren)	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	17:00 Uhr	18:00 Uhr
<i>nur am 02.08. und 09.08.</i>	Zumba	Helmi-Mühlbauer-Halle	Mittwoch	18:00 Uhr	19:00 Uhr
<i>nur am 02.08. und 06.09.</i>	Fit bis ins hohe Alter	FZP Spielhalle	Mittwoch	19:00 Uhr	20:00 Uhr
<i>durchgehend</i>	Workout mit Gabriella	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Donnerstag	17:30 Uhr	18:30 Uhr
<i>nicht am 31.08.</i>	Workout mit Andrea	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Donnerstag	18:45 Uhr	19:45 Uhr
<i>nur am 25.08. und 01.09.</i>	Fitness Gym	Helmi-Mühlbauer-Halle	Freitag	08:00 Uhr	09:00 Uhr
<i>nur am 04.08., 11.08. und 18.08.</i>	Yoga	Ballettraum Grundschule	Freitag	09:00 Uhr	10:00 Uhr
<i>durchgehend, nicht am 11.08.</i>	Ganzkörpertraining 50+	Online via zoom (siehe Online Live Trainingsplan)	Freitag	09:30 Uhr	10:30 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Freies Spiel</u> <i>der</i> <u>Gemeinde Grünwald</u>	Während der gesamten Sommerferien von Montag bis Freitag für Kinder von 6-12 Jahren (kostenlos)	Helmi-Mühlbauer-Halle Kein Freies Spiel am 15.08.	Mo-Fr	09:00 Uhr	13:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Karate</u> <i>nicht am 15.08.</i>	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> <i>nicht am 15.08.</i>	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 Freitag	19:00 Uhr 19:00 Uhr	22:30 Uhr 22:30 Uhr
	Freizeit	Grundschule Gymnastikraum	Montag Donnerstag	20:00 Uhr 20:00 Uhr	22:00 Uhr 22:00 Uhr

Sportbereich	Kurs	Ort	Wochentag	Von	Bis
<u>Triathlon</u> <i>nicht am 15.08.</i>	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