

# Alle Trainingszeiten in den Osterferien

(siehe Online Live Trainingsplan für unsere digitalen Angebote)

**25.03.2024 - 07.04.2024**

**Grundsätzlich finden in den gesamten Osterferien keine Trainingsangebote für Kinder und Jugendliche statt.**

**Schöne Alternativen bietet das kostenlose Freie Spiel oder unsere Camps.  
(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 | 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 |

| Sportbereich      | Kurs   | Ort       | Wochentag | Von       | Bis       |
|-------------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Basketball</u> | Herren | Gymnasium | Mittwoch  | 20:00 Uhr | 22:00 Uhr |

| Sportbereich         | Kurs  | Ort   | Wochentag | Von       | Bis       |
|----------------------|---|---|-----------|-----------|-----------|
| <u>Camp Fußball</u>  |   | Keltenstr. Fußballplatz   |           |           |           |
| <u>25.04.-28.04.</u> | kostenpflichtiger Kurs über Eversports   <b>Anmeldung noch möglich bis 25.04.2024</b> unter <a href="https://tsv-gruenwald.de/feriencampsundsPECIALS/">https://tsv-gruenwald.de/feriencampsundsPECIALS/</a> | Schulturnhalle und Gymnastikhalle als Ausweichmöglichkeiten bei schlechtem Wetter   Am 27.03. sind die Hallen gesperrt! | Mo-Do     | 09:00 Uhr | 15:30 Uhr |

| Sportbereich           | Kurs  | Ort                  | Wochentag | Von       | Bis       |
|------------------------|---|----------------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Camp Parkour</u>    |   |                      |           |           |           |
| <u>25.04. + 26.04.</u> | kostenpflichtiger Kurs über Eversports   <b>ausgebucht!</b> | Gymnasium Sporthalle | Mo + Di   | 09:00 Uhr | 15:30 Uhr |

| Sportbereich               | Kurs | Ort                    | Wochentag | Von       | Bis       |
|----------------------------|------|------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <u>Fechten</u>             |      |                        |           |           |           |
| <u>am 02.04.</u>           |      | Grundschule Sporthalle | Dienstag  | 17:00 Uhr | 20:00 Uhr |
| <u>am 27.03 und 03.04.</u> |      | Grundschule Sporthalle | Mittwoch  | 17:00 Uhr | 20:00 Uhr |
| <u>am 05.04</u>            |      | Grundschule Sporthalle | Freitag   | 17:00 Uhr | 19:30 Uhr |

| Sportbereich                       | Kurs                        | Ort  | Wochentag  | Von       | Bis       |
|------------------------------------|-----------------------------|--|------------|-----------|-----------|
| <b><u>Fitness / Gesundheit</u></b> |                             |  |            |           |           |
| <b><u>am 25.03.</u></b>            | Ganzkörpertraining 50+      | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Montag     | 10:30 Uhr | 11:30 Uhr |
| <b><u>am 25.03.</u></b>            | Pilates                     | FZP Aerobic Raum                                     | Montag     | 17:30 Uhr | 18:30 Uhr |
| <b><u>am 25.03.</u></b>            | Aerobic                     | Helmi-Mühlbauer-Halle                                | Montag     | 18:00 Uhr | 19:00 Uhr |
| <b><u>am 25.03. und 01.04.</u></b> | Workouts by Andrea          | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Montag     | 18:00 Uhr | 19:00 Uhr |
| <b><u>am 25.03. und 01.04.</u></b> | ZUMBA fitness               | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Montag     | 19:00 Uhr | 20:00 Uhr |
| <b><u>am 26.03. und 02.04.</u></b> | Allerlei von Kopf bis Fuß   | FZP Spielhalle                                       | Dienstag   | 09:30 Uhr | 10:30 Uhr |
| <b><u>am 27.03. und 03.04.</u></b> | Ganzkörpertraining 50+      | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Mittwoch   | 10:30 Uhr | 11:30 Uhr |
| <b><u>am 27.03. und 03.04.</u></b> | Koronarsport                | FZP Spielhalle                                       | Mittwoch   | 17:30 Uhr | 19:00 Uhr |
| <b><u>am 27.03. und 03.04.</u></b> | Zumba                       | Helmi-Mühlbauer-Halle                                | Mittwoch   | 18:00 Uhr | 19:00 Uhr |
| <b><u>am 03.04.</u></b>            | Pilates                     | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Mittwoch   | 18:30 Uhr | 19:30 Uhr |
| <b><u>am 27.03. und 03.04.</u></b> | Fit bis ins hohe Alter      | FZP Spielhalle                                       | Mittwoch   | 19:00 Uhr | 20:15 Uhr |
| <b><u>am 28.03. und 04.04.</u></b> | Workouts by Andrea          | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Donnerstag | 18:45 Uhr | 19:45 Uhr |
| <b><u>am 05.04.</u></b>            | Yoga                        | Ballettraum Grundschule                              | Freitag    | 9:00 Uhr  | 10:15 Uhr |
| <b><u>am 05.04.</u></b>            | Ganzkörpertraining 50+      | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Freitag    | 09:30 Uhr | 10:30 Uhr |
| <b><u>am 05.04.</u></b>            | Step-Aerobic + Body Styling | Helmi-Mühlbauer-Halle                                | Freitag    | 18:00 Uhr | 19:30 Uhr |
| <b><u>am 06.04.</u></b>            | Wellness am Morgen          | Online via zoom<br>(siehe Online Live Trainingsplan) | Samstag    | 10:00 Uhr | 11:00 Uhr |

| Sportbereich                                     | Kurs   | Ort  | Wochentag | Von       | Bis       |
|--|--|--|-----------|-----------|-----------|
| <b><u>Freies Spiel der Gemeinde Grünwald</u></b> | Während der Osterferien von Montag bis Donnerstag für Kinder von 6-12 Jahren (kostenlos) | Helmi-Mühlbauer-Halle<br><b>Achtung:</b> Am Mittwoch 27.03. werden nur die Turnhalle Grundschule und die Gymnastikhalle Grundschule genutzt! | Mo-Do     | 09:00 Uhr | 13:00 Uhr |

| Sportbereich            | Kurs              | Ort                                     | Wochentag              | Von                    | Bis                    |
|-------------------------|-------------------|---|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b><u>Karate</u></b>    | Karate Erwachsene | FZP Spielhalle<br>Grundschule Turnhalle | Dienstag<br>Donnerstag | 19:00 Uhr<br>19:00 Uhr | 21:30 Uhr<br>21:30 Uhr |
| <b><u>am 05.04.</u></b> | Karate Erwachsene | Grundschule Gymnastikhalle              | Freitag                | 19:30 Uhr              | 21:30 Uhr              |

| Sportbereich            | Kurs                | Ort                     | Wochentag  | Von       | Bis       |
|-------------------------|---------------------|-------------------------|------------|-----------|-----------|
| <b><u>Schwimmen</u></b> | 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       |
|------------------------------------|----------------------|---------------------------|------------|-----------|-----------|
| <b><u>Tischtennis</u></b>          |                      |                           |            |           |           |
| <b><u>am 25.03.</u></b>            | Wettkampf Erwachsene | Grundschule Turnhalle     | Montag     | 19:00Uhr  | 22:30 Uhr |
| <b><u>am 05.04.</u></b>            | Wettkampf Erwachsene | Grundschule Turnhalle     | Freitag    | 19:00Uhr  | 22:30 Uhr |
| <b><u>am 25.03.</u></b>            | Freizeit             | Grundschule Gymnastikraum | Montag     | 20:00 Uhr | 22:30 Uhr |
| <b><u>am 28.03. und 04.04.</u></b> | Freizeit             | Grundschule Gymnastikraum | Donnerstag | 20:00 Uhr | 22:30 Uhr |

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