

## TV Regen - Winter-Trainingsplan ab September 2021

Wochentag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainingsangebot	Übungsleiter
<b>Montag</b>				
	1600 – 1730 Uhr	RS-2	Fit ab 60	Elisabeth Dengler
	1830 – 1930 Uhr	Siehe Internet	Lauf-Treff	Siehe Internet /Presse
	2000 – 2130 Uhr	Studio Simon	Yoga	Marzena Muschiol
	2000 – 2100 Uhr	MS Halle 1	Bauch Beine Po	Marion Weber
<b>Dienstag</b>				
	1830 – 2000 Uhr	MS Halle 1 oder Hartplatz	TV FIT & Hallenhockey	Stefan Pongratz
	1830 - 1930 Uhr	RS 2	Power Circle	Stefan und Carola Wittenzellner
<b>Mittwoch</b>				
	0830 – 1000 Uhr	Siehe Zeitung	Nordic Walking (ganzjährig)	Mucki Simon
	1530 – 1700 Uhr	MS Halle 2	Eltern-Kind-Turnen (1-4 Jahre)	Verena Kronschnabl, Patrizia August Sandra Dellkamm
	1530 – 1700 Uhr	MS Halle 1	Turnzwerge (4-6 Jahre)	Tina Genoska, Kroner Christina
	1830 - 1930 Uhr	MS Halle 1	Rückenfitness	Karin Kraus
	1830 - 1930 Uhr	Siehe Zeitung	TV FIT Outdoor	Stefan Pongratz
	1930 - 2100 Uhr	Studio Simon	Yoga	Marzena Muschiol
	2000 – 2100 Uhr	MS Halle 2	TV Step / Flexi Training mit "Redondo Ball plus"	Margit Wölfl
<b>Donnerstag</b>				
	1700 – 1830 Uhr	MS Halle 1	Aikido	Christian Reif, Angelina Wolf
	1845 – 1945 Uhr	im Kurpark bei den Steinen ab Frühjahr 2022	QiGong	Vera Vogelova
	1700 – 1830 Uhr	RS 1	Herzsport	Sonja Kißlinger
	1830 - 1930 Uhr	RS 2	Zumba	Regina Lazlo
	2000 – 2130 Uhr	RS 2	Kurse	
<b>Freitag</b>				
	0800 bis 0900 Uhr	im Kurpark bei den Steinen ab Frühjahr 2022	QiGong	Vera Vogelova
	1415 bis 1515	RS 2 ab Frühjahr 2022	Tanzen für Kids (ab 6 Jahre)	Eva Maria Stern
	1530 bis 1730 Uhr	MS Halle 3	Breitensport (ab 11/12 Jahren +)	Liesa Stadler, Rainer Hofmann
	1830 bis 2000 Uhr	MS Halle 1	TV Bergfit - Skigymnastik	Margit Wölfl Stefan Pongratz
	1800 – 2000 Uhr	Siehe Zeitung	Nordic Walking (April bis September!)	Karin Kraus
	1830 – 1930 Uhr	Studio Simon	Pilates - Anfänger (Pluspunkt Gesundheit)	Mucki Simon
	2000 – 2130 Uhr	RS 1 und 2	Kurse	
<b>Samstag</b>				
	0900 – 1200 Uhr	MS Halle 2 oder RS 2	Gerätturnen für Fortgeschrittene / Wettkampfturner(innen)	Bettina und Markus Kaufmann, Alina Stamm und Isabell Eder
<b>Sonntag</b>				
	1800 – 2000 Uhr	MS Halle 1 und 2	Tanzkurs für Fortgeschrittene / Tanzabend (Termine Homepage oder PNP / WAS-WANN-WO)	Brigitte und Franz Klauser