

TURNINFO

Ausgabe: Nr. 57 | Apr. 2020

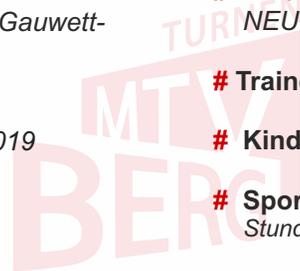
MTV Berg a. W. e.V. TURNABTEILUNG, gegründet 1922, Vereinsfarben: Weiß-Rot, Mitglied des Turngau Amper-Würm, BLSV, BTV, DTB



... aus dem Inhalt:

- # **Gymnastik & Tanz**
Deutsche Seniorenmeisterschaft, Gauwettbewerb
- # **Gerätturnen**
Deutschlandpokal der Senioren 2019
- # **Turngala 2019**
- # **Kinderturnen**
Fasching in den Turnstunden

- # **Erwachsenensport**
NEU: YinYoga, LesMills
- # **Trainernachwuchs**
- # **Kinderfasching der Turnabteilung**
- # **Sportangebot & Termine**
Stundenplan und Sportveranstaltungen



Gymnastik & Tanz

MTV Berg auf dem Treppchen - Deutsche Seniorenmeisterschaft Gymnastik & Tanz



Am Wochenende 28./29.09.2019 reisten die Damen der Gruppe Attitude zur Deutschen Seniorenmeisterschaft Gymnastik & Tanz nach Meinerzhagen (NRW).



Dort sicherten sie sich in der Altersklasse 30+ mit einer anspruchsvollen Gymnastik mit Reifen und Keulen und ihrem ausdrucksstarken Tanzgestaltung *Herzbeben* den fantastischen 4. Platz.

Zudem qualifizierten sich die acht Damen unter der Leitung von Annette Egenhofer am Sonntag für die beiden Gruppenfinals.

Im Gymnastikfinale schaffte es die Mannschaft auf das Siegerpodest und holte Bronze. Mit dem Tanz erreichte sie den 4. Platz.

Dank des Livestreams konnten die daheimgebliebenen Fans mitfiebern.

Monika Dühring, Annette Egenhofer

28. Gymnastik & Tanz/ Dance - Treffen

Am 10. November 2019 fand in Germering das 28. Gymnastik & Tanz/ Dance - Treffen statt.

In der Altersklasse 18+ waren zwei Gruppen des MTV Berg am Start. Développé und die von Jana Flögel trainierte Gruppe Plié erreichten beide Kategorie 1.

Auch bei den Jugendlichen war der MTV Berg sehr erfolgreich: Chaîné (Trainerin Andrea Kornhas) und Relevé (Trainerinnen Jana Flögel und Marlene Keppner) erhielten ebenfalls Kategorie 1.

Monika Dühring



Impressum

<u>Herausgeber:</u>	MTV Berg a.W.e.V. Turnabteilung, Geschäftsstelle: Oberlandstr. 26, 82335 Berg / Aufhausen Tel: 08151/9790259, Fax: 08151/9790264, E-Mail: gs@mtv-berg.de, Web: http://www.mtv-berg.de IBAN: DE51 7009 3200 0400 8143 85 BIC: GENODEF1STH (VR Bank Starnberg-Herrsching-Landsberg eG)
<u>Redaktion:</u>	Monika Dühring, Susanne Bremm, Gerhard Buchmann, Angelika Flögel, Manuela Krebs u.a.
<u>Bildnachweis:</u>	Gerhard Buchmann, Monika Dühring, Angelika Flögel, Michaela Keppner, Manuela Krebs u.a.
<u>Redaktionsschluss:</u>	22.02.2020
<u>Auflage:</u>	800 Stück, Erscheinungsweise halbjährlich
<u>Druck:</u>	JKV MEDIA - Josef Keller GmbH & Co. Verlags-KG, Seebreite 9, 82335 Berg
<u>Hinweis:</u>	Diese und vorangegangene Ausgaben von TURNINFO finden Sie unter: www.mtv-berg.de/turnen
<u>Kontakt:</u>	turninfo@mtv-berg.de

Gerätturnen

Deutschlandpokal der Senioren 2019 Bayerisches Männerteam 45+ zum sechsten Mal Deutscher Meister

Am 26.10.2019 fand der diesjährige Deutschlandpokal der Senioren im Gerätturnen im Badischen Heidelberg statt. Für das Männerteam 2019 Ansporn genug, die Ära der Titelsammlungen dort aufrecht zu erhalten, wo 2014 die Erfolgsserie begann.

Neben Wilfried Hofer (KTV Ries) und Stefan Schmitz (TSV Weilheim), die bisher an allen Wettkämpfen teilnahmen, turnten diesmal Michael Weigand (TSV Stadtlauringen) und Volker Hinze (TSV Sonthofen), die schon mehrmals das Team unterstützten. Ergänzt wurde die Riege diesmal von Frank Grob (TSV Unterpfaffenhofen-Germering) und Gerhard Buchmann (MTV Berg), die das erste Mal in der Mannschaft turnten.

Bereits am Boden zeichnete sich ab, dass das bayerische Team 2019 weit vorne wird mitmischen können, denn Michael Weigand, Frank Grob und Wilfried Hofer schafften mit



37,3 Punkten einen Spitzenwert.

Das Pauschenpferd war das Streichgerät, obwohl man hier mit einem 4. Mannschaftsplatz nicht schlechter lag als beim Sprung. Am Barren zeigten die Herren erneut ihr Spitzenkönnen und wurden in der Teamwertung zweite, ehe man am Reck den Gerätesieg eindeutig auf bayerischer Seite verbuchen konnte.

Das Glück lag auf Seiten der bayerischen Turner: Mit 2,55 Punkten vor Schleswig-Holstein und 3,55 Punkten vor der Pfalz gewann man den sechsten Titel in ununterbrochener Folge.

Stefan Schmitz & Gerhard Buchmann

Bayern-Pokal: In der 3. Runde auf Gau-Ebene, die am Sonntag, 13.10.2019 in Utting stattfand, belegte Marlon Müller unter den 7-Jährigen den 2. Platz.

Er erkämpfte sich damit in der Jahreswertung Platz 1 (Foto: Siehe Bericht zur Turngala). Unsere 12-13-Jährigen waren als Mini-Mannschaft angetreten. Darwin Müller und Julius Rossmann hielten sich tapfer und sorgten in der Jahreswertung der Mannschaften für Platz 6.

Gerhard Buchmann

Turngala 2019

Am Samstag, 30.11.2019, fand die 50. Jubiläumsturngala des MTV Berg im Rampenlicht der Turnhalle der Montessori-Schule Biberkorn statt. Auf den nächsten Seiten finden Sie Impressionen der bühnenreifen Auftritte aus dem bunten Jubiläumsprogramm zum Thema *Damals Nikolausfeier - heute Turngala!*

Die verschiedensten Darbietungen aus den Bereichen Gerätturnen, Fitness, Kinderturnen sowie Gymnastik und Tanz bezauberten die zahlreichen Zuschauer und boten jede Menge Spaß und Abwechslung. Beeindruckend war die große Altersspanne der Mitwirkenden: von den 1-jährigen Turnzwergerln bis zum fitten



Funsports

79-Jährigen war jede Altersklasse aktiv mit dabei.

Der gemeinschaftliche Clubtanz aller Teilnehmer erhielt großen Applaus. Ein besonderes Highlight - das Revival der legendären *Stuarzberger Buam* - ließ große und kleine Zuschauer herzlich lachen.

Schon zum 50. Mal besuchte auch der Nikolaus die Veranstaltung und überreichte den rund 180 fleißigen Turnkindern reich gefüllte Tüten.

Du möchtest uns bei der Organisation unterstützen? Schick uns eine E-Mail an turngala@mtv-berg.de und los geht's.

Monika Dühring



Kinderturnen 4-6 Jahre (Dienstag & Donnerstag)



Kinderturnen ab 7 Jahre (montags)



Chainé



Assemblé



Gerätturnen männlich



Plié



Coupé



Relevé



Développé



Konditionsgymnastik



Gerätturnen m.



Eltern-Kind-Turnen



Gerätturnen weiblich



Attitude



Zwergerturnen



Développé



Clubtanz

Fasching

Faschingsturnen

Auch dieses Jahr haben wir im Kinderturnen die letzte Stunde vor den Faschingsferien dazu genutzt, eine kunterbunte Spiel- und Spaßstunde anzubieten. Die Kinder durften in ihr Lieblingskostüm schlüpfen und verkleidet in die Turnstunde kommen. Dort war, angefangen beim Zeitungstanz, weiter mit Schokokusswettessen, bis hin zum Toben an den Geräten, eine Menge Spaß und Freude geboten.



Eltern-Kind-Turnen



Zwergerturnen



Kinderturnen 4-6 Jahre (Donnerstag)



Kinderturnen 4-6 Jahre (Dienstag)



Kinderturnen ab 6 Jahre

Spiele, aber auch eine kindgerechte Herangehensweise an die Turngeräte angeboten.

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder in den Turngruppen. Stundenplan siehe Rückseite des Turninfos oder unter www.mtv-berg.de/turnen

Lisa Urban

Funsports

Seit September 2019 gibt es *Funsports*. Von Beginn an ist diese Stunde gut besucht und mittlerweile hat sich eine tolle Gruppe gefunden.

Ausdauer und Koordination werden in den Stunden trainiert. Der Spaß beim Überwinden der Turngeräte kommt sicher nicht zu kurz und der Ehrgeiz ist geweckt. Ideen und Wünsche der Teenies greife ich immer gerne auf. Auf weitere tolle Turnstunden.

Manuela Krebs



Kinderfasching der Turnabteilung

Am Samstag, 15.02.2020, fand der Kinderfasching der Turnabteilung des MTV Berg in Aufkirchen statt. Mehr als 170 Kinder und faschingsbegeisterte Eltern hatten jede Menge Spaß bei tollen Spielen wie Zeitungs- und Luftballontanz, Reise nach Jerusalem, Schubkarrenfahren, Wattedippen oder Schokokusswettbewerb u.v.m. Viele kreative Kostüme, die das Motto *Unterwasserwelt* aufgriffen wie z.B. eine Meeresschildkröte, Haifische oder Meerjungfrauen, waren zu sehen. Selbstverständlich waren uns aber auch Cowgirls, Marienkäfer, Ritter, Ninjas, Prinzessinnen, Bienen, Vampire und Drachen herzlich willkommen. Die Gymnastik und Tanzgruppe Assemblé sorgte für eine Showeinlage mit ihrem Tanz *Wicked Wonderland*. Auch das leibliche Wohl kam bei leckerem Kuchen und Pizza nicht zu kurz. Vielen Dank an alle Helfer und das Organisations-Dream-Team Simone Schwarz und Miriam Wild.

Monika Dühring



Hütchen, Hütchen, du musst wandern



Luftballontanz

Jazztanz

Eigentlich nicht für Fasching, aber trotzdem passend und stilgerecht zum Tanzthema gekleidet: Die Jazztanz-Damen in Kostüm & Action.

Angelika Flögel



Bye bye Caroline (2019)

←James Bond 007: Ein Quantum Trost

Trainernachwuchs

Trainerausbildung in Planung

Magdalena Hauke, Jolina Beckmann und Philomena Galm sind derzeit im Kinderturnen Montag und Donnerstag als Übungsleiter-Assistenten tätig. Veronika Pfisterer unterstützt im Bereich Gymnastik & Tanz die Kinder der Gruppe *Assemblé*.

Wir vier haben vor, einen Lehrgang zum Übungsleiter im Bereich *Allround Fitness* sowie *Gymnastik und Tanz* erfolgreich zu absolvieren. Die Ausbildung besteht aus einem Basismodul, einem Praxisteil und einer Prüfung. Gemeinsam haben wir bereits das Basismodul Anfang Februar 2020 mit einem Zertifikat abgeschlossen. Dort lernten wir zum Beispiel nützliche Erste-Hilfe-Tipps und andere wichtige Themen des Trainerdaseins.

Wir freuen uns schon auf die kommenden Turn- und Tanzstunden als neue Übungsleiter!

Magdalena Hauke



Anzeige

Vorher wissen,
was einen erwartet.



Absolut kompetent
Sparfuxx77



Immer erreichbar
Rolf65



Sauber und schnell
Ingo82

Jetzt mit Bewertungen für Unternehmen
aus allen Branchen.

JKV MEDIA

••• Keller Verlag

Ein Angebot Ihrer Verlage Das Örtliche.

Das Örtliche

Ohne Ö fehlt Dir was



Yoga

Neues im Teenie Yoga

Die Jugendlichen im Teenie Yoga und des ehemaligen Kinderyogas wurden Anfang des Jahres zu einer neuen Gruppe *Teenie Yoga* zusammengefasst.

Der Gemeinschaftssinn entwickelte sich schnell und eine neue Harmonie und Energie entstand.

Während unserer Yogapraxis fördern wir unsere Konzentration, Aufmerksamkeit und vor allem unser Körpergefühl.

Die Jugendlichen sind sehr verschieden und, jeder hat andere Hobbies und Interessen, aber dennoch verbindet sie alle das angestrebte verbesserte Bewusstsein für den eigenen Körper. Denn egal welche Interessen du verfolgst, die Konzentrationsfähigkeit, die Aufmerksamkeit und das benötigte Körpergefühl benötigst du sowohl im Fußball, Tanzen, Turnen, Reiten, etc.

Entspannt in den Abend mit Yin Yoga

„Beruhige deinen Verstand, und deine Seele wird sprechen“ - Buddha

Nach einem anstrengenden Tag sehnt sich der Körper nach Ruhe und Entspannung, nach einem Ausgleich für Körper und Geist.

Bei den meisten Formen des heutigen Yoga handelt es sich um eine dynamische, aktive Praxis, die dafür entwickelt wurden nur mit einem Teil unseres Körpers zu arbeiten, nämlich der muskulären Hälfte, dem *Yang-Gewebe*. Yin Yoga ermöglicht es uns mit der anderen Hälfte - mit dem in den tieferen Schichten verborgenen *Yin-Gewebe* unserer Bänder, Gelenke, unserer tiefen faszialen Netzwerke und sogar unseren Knochen. Das Leben besteht, genauso wie Yoga, aus einer *Yin-* und einer *Yang-Komponente*. *Yin* ist dabei die nach-

Faszien-Yoga

Das Faszien-Yoga basiert auf der Traumpaarung der intelligenten, also anatomisch richtigen Bewegung und Yoga. Jeder Muskel, jedes Organ ist von einer Faszien-Hülle umgeben. Nicht nur das Bindegewebe wird den Faszien zugeschrieben, es werden auch Sehnen und Bänder zu einer Gesamtheit erfasst. Dein Körper wird anpassungsfähiger und eröffnet neue Perspektiven für dein Körperbewusstsein.

Die Yogastunden beinhalten sowohl aktive, kreative und akrobatische als auch entspannende Sequenzen um den eigenen, sich verändernden Körper besser wahrzunehmen und kennenzulernen.

Wir sind immer offen für neue Teilnehmer und freuen uns über jeden, der mal schnuppern möchte. Nehmt hierfür gerne telefonischen Kontakt auf unter 0176-82460172.

Lisa Urban



giebige, nährnde und gewährende Komponente.

Manche empfinden diesen Yoga-Stil als ziemlich langweilig, passiv oder weich. Yin Yoga ist einfach, bedeutet aber auf keinen Fall leicht. Sie lernen jedoch schnell, dass er aufgrund der langen Dauer der Positionen eine ziemliche Herausforderung darstellen kann. Wir können die Positionen für eine beliebige Dauer zwischen einer und 20 Minuten halten.

Unterstützt wirst du während deiner Yoga-Praxis mit ätherischen Ölen, die auf deinen Körper und Geist aktivierend, motivierend, erhellend, energetisierend oder entspannend (u.v.m.) wirken können.

Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer.

Nimm gerne telefonischen Kontakt auf unter 0176-82460172.

Lisa Urban

Dein Körper wird anpassungsfähiger und eröffnet neue Perspektiven für dein Körperbewusstsein.

Unser Ziel wird es sein, in die anatomisch richtige Yoga-Haltung zu kommen oder wie wir uns in den Yoga-Flows natürlich bewegen.

Die Übungsstunden finden freitags, 19.00-20.30 Uhr im Clubraum des Pfarrheim in Aufkirchen statt.

Elisabeth Flögel

Erwachsenensport



Workout am Vormittag / Mamifit

Jeden Donnerstag um 08:45 Uhr treffen sich die Teilnehmerinnen zum Mamifit / Workout im Pfarrheim, um sich mit einem Ganzkörperworkout herauszufordern. Elemente aus Aerobic, Rückenfitness, Yoga, Beckenboden-training und Bauch-Beine-Po-Übungen ergeben ein effektives, abwechslungsreiches Fitnesstraining. Kinder dürfen ihre Mamis dabei gerne begleiten.

Monika Dühring

LesMills-Kurse beim MTV Berg

Die Turnabteilung des MTV Berg bietet seit Januar 2020 neue Kurse an. Montags, mittwochs und freitags werden die LesMills Angebote *BodyCombat*, *BodyPump* und *BodyBalance* mit ins Programm genommen.

Bei einem *BodyCombat Workout* schlägt und kickt man sich - ohne Körperkontakt - fit und verbrennt eine Menge Kalorien. Inspiriert ist das Workout durch *Martial Arts* (Kampfkunst).

BodyPump ist für jeden geeignet, der Wert auf einen fitten und definierten Körper legt. Bei diesem Ganzkörper-Workout liegt der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungsanzahl.

BodyBalance ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik.



Dabei kommt es auf kontrollierte Atmung an.

Achtung: Aufgrund der Lizenzkosten für das LesMills-Programm, fällt für die Kurse eine Gebühr von 350 € pro Halbjahr zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag an

Wir bitten um Anmeldung unter gs@mtv-berg.de

Marion Zahn

Nordic Walking

Wer regelmäßig die Stöcke in die Hand nimmt und losläuft, wird schon bald feststellen, wie gut es ihm dieser Sport tut. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird Stress abgebaut und der ganze Körper reichlich mit Sauerstoff versorgt. Auch das Herz-Kreislauf-System wird somit gestärkt. Für den Sport brauchen wir, dem Wetter entsprechend, atmungsaktive Kleidung, sowie ein guter Sport oder Wanderschuh. Wir starten zu den gewohnten Zeiten mit einem kurzen Aufwärm-Training, unser Ziel ist es, die ALFA-Technik zu beherrschen. Wer Lust hat, mitzumachen, der meldet sich bei mir unter

Tel.: 0151-42657324. Wir beginnen wieder nach Ostern.

Anneliese Doll



NEU: Frischluft Fitness

10 x 1 Stunde, montags ab 16.3.2020 um 18 Uhr. Vom Treppen laufen am Bismarckturm, Schroppweg rauf- & runtergehen, bis zum Fitnesstraining auf der Wiese & das Ganze mit viel Spaß & guter Musik - wie viel Du schwitzt bestimmst Du (fast) selbst. Anmeldung bei Susi Brunner 0179/665 37 52, Mindestteilnehmerzahl 5 Personen. Für Mitglieder der Turnabteilung kostenlos. Susi Brunner

Nachruf

Frau Cilli Schmid

*20.11.1914 + 09.09.2019

Ja, zuletzt habe ich Dich immer seltener gesehen. Unvergessen bleiben für mich aber die zahlreichen Begegnungen. Ob als kleiner Junge, der bei der Cilli immer noch einen Schöpfer Milch bekommen hat, wenn diese beim Stoani-Bauern aus war. Oder als junger Fußballer, der in seiner Sturm- und Drangzeit- auch noch in den frühen Morgenstunden ein Bier bekam. Selbst als mir der Schweinsbraten und das Stückelr Kuchen wichtiger waren, als die 6. Halbe Bier, die Cilli war als begnadete Köchin immer zur Stelle. Vermissen werde ich auch das Ratschen im Dorf. Wann immer wir uns getroffen haben, war das

Gespräch und die Begegnung wichtiger als die To-Do-Liste des Tages.

Mein ganzes Leben hatten wir Berührungspunkte. Ja Cilli, Du wirst mir fehlen.

Dennoch spreche ich sicher im Namen aller MTVler, wenn ich sage, Cilli durch Dich haben wir etwas gespürt, was der modernen Gesellschaft zunehmend abhanden kommt. Dein Vermächtnis ist Gastfreundschaft, Geduld und Achtsamkeit.

Dein Christian Kalinke
(ehem. Abteilungsleiter Fußball)

PS: Ich hoffe, Du hast mir meine zahlreichen Streiche verziehen. Auch den mit dem vergorenen Fisch aus Schweden, wo zahlreiche Gläser bei den Fluchtversuchen der Gäste im Vereinsheim zu Bruch gegangen sind.

Letzte Ausgabe der *TURNINFO*?

Irgendwann ist es Zeit für etwas Neues. Die letzten 17 Ausgaben des *TURNINFOS* kamen aus meiner Hand. Vielen Dank für Euer Mitwirken an alle Trainer, Fotografen, Lektoren, Ideengeber und Kritiker. Nur mit euch zusammen konnte diese stattliche Anzahl an Ausgaben entstehen. Bei der diesjährigen Neuwahl des Turnrates der Turnabteilung wird ein/e

neue/r Pressewart/in gesucht, in deren/dessen Hände ich auch das *Turninfo* legen möchte.

Seit Peter Flögel das *TURNINFO* 1992 auf den Weg brachte, ist diese Vereinszeitschrift etwas ganz Besonderes und ein gern gelesenes Informationsmedium für unsere Mitglieder.

Es wäre allzu schade, wenn es nicht fortbestünde. Hast du Interesse? Dann melde dich gern unter turninfo@mtv-berg.de.

Danke & herzliche Grüße Monika Dühring

Termine ab April 2020

2020

- 17.05. 2. Runde Gau-Rundenwettkämpfe Gerätturnen männlich, Turngau Amper-Würm „Bayern-Pokal“ (N.N.)
- 11.07. Bayerische Meisterschaft Gymnastik und Tanz und Bayern-Cup DTB-Dance (Karlstein am Main)
- 24.-26.07. 6. Bayerische KinderTurnOlympiade (Friedberg)
- 25.-27.09. Deutschland-Cup DTB-Dance (Fuldabrück)
- 04.10. 3. Runde Gau-Rundenwettkämpfe Gerätturnen männlich, Turngau Amper-Würm „Bayern-Pokal“ (Utting/Ammersee)
- 09.-11.10. Deutsche Meisterschaft Gymnastik und Tanz (N.N.)
- 17.-18.10. 33. BTV-Gymnastival (Schrobenhausen)
- 24.10. Pokalwettkampf Gymnastik und Tanz, Dance, Dance ´n´ more, Dance with friends (N.N.)
- 25.10. Gymnastik & Tanz/ Dance Treffen, Turngau Amper-Würm (Biberkor, Dreifachturnhalle)
- 21.-22.11. Yoga- und Entspannungskongress (Yoga, QiGong, Faszien, Gesundheitssport (Würzburg))

05.12.

Turngala (51. Nikolausfeier) ab 14 Uhr (Biberkor, Dreifachturnhalle)

- 05.-06.12. Kampfrichter-Lehrgang Gymnastik und Tanz (Stein)
- 13.12. Talentiade + Gau-Geräte-Meisterschaften weiblich + männlich Unterpffaffenhofen-Germering

2021:

- 09.-10.01. Bayerische Meisterschaft Gymnastik und Tanz und Bayern-Cup DTB-Dance (N.N.)
- 12.-16.05. 36. Internationales Deutsches Turnfest (Leipzig)

Stundenplan ab Apr. 2020

Alter	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
1-3	Zwergerturnen	Fr	10:00-11:30	Pfarrheim Aufkirchen	Annette Egenhofer	0173-3886078
3-5	Eltern-Kind-Turnen	Do	15:30-17:00	Turnhalle (TH) Aufkirchen	Manuela Krebs	08151-959966
4-6	Kinderturnen	Di	16:30-18:00	TH Aufkirchen	Lisa Urban, Jennifer Flögel, Jakob Pawelka	0176-82460172
4-6	Kinderturnen	Do	17:15-18:45	TH Aufkirchen	Katharina Stadler, Jolina Beckmann, Philomena Galm, Selina Weindorf	0176-24409263
ab 6	Kinderturnen	Mo	16:30-18:00	TH Aufkirchen	Sophia Brücklmeier, Philomena Galm, Magdalena Hauke	0157-85830712
6-10	Yoga für Kinder**	Fr	17:45-18:45	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
ab 10	Funsports	Mi	18:30-19:30	TH Aufkirchen	Manuela Krebs	08151-959966
ab 11	Yoga für Teenies**	Di	18:15-19:30	Pfarrheim Aufkirchen	Lisa Urban	0176-82460172
7-12	Gerätturnen, männlich (Wettkampfteilnahme)	Di+ Do	17:30-19:00 17:30-19:00	TH Biberkor TH Biberkor	Sebastian Bremm, Emilian Hohberg Ben Heckmann, Laurin Stefferl	0179-2973501
7-12	Gerätturnen, weiblich	Do	17:30-19:30	TH Biberkor	Matthias Wölper, Isabella Krausnick, Sarah Obermeier, Maja Quien	08151-50358
13-16	Gerätturnen, männlich (Wettkampfteilnahme)	Di + Do	19:00-20:30 19:00-20:30	TH Biberkor	Gerhard Buchmann	08151-970664
ab 16* +Erw.	Allgemeines Gerätturnen (m/w)*	Di + Do	20:00-21:30 20:00-21:30	TH Biberkor TH Biberkor	Gerhard Buchmann	08151-970664

Kinder- und Gerätturnen

*Allgemeines Gerätturnen ist auch für Erwachsene geeignet

(Jahrgänge)

2011-13	Assemblé (Kinder)	Fr	15:15-16:15	TH Aufkirchen	Annette Egenhofer, Vroni Pfisterer	0173-3886078
2008-10	Relevé (Kinder)	Mi	17:00-18:30	TH Aufkirchen	Marlene Keppner, Jana Flögel	0174-6238595 01525-6275466
2005-07	Coupé (Kinder)	Fr	15:00-17:00	TH Biberkor	Stefanie Scholz	0171-1907461
2002-04	Chainé (Jugend)	Di + Fr	17:30-19:00 16:00-18:00	TH Biberkor TH Kempfenhausen	Andrea Kornhas	08151-9719760
18+	Plié (Jugend)	Mo + Fr	18:00-20:00 15:00-17:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Jana Flögel	01525-6275466
18+	Développé (Erwachsene)	Fr + So	17:45-19:45 16:45-18:45	TH Kempfenhausen TH Biberkor	Andrea Kornhas	08151-9719760
30+	Attitude (Erwachsene)	Mi + So	19:30-21:30 18:45-21:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Annette Egenhofer	0173-3886078

Gymnastik & Tanz

Präventionsangebot, *Für LesMills-Angebote fallen zusätzliche Kosten an. Infos beim Trainer.

LesMills Bodybalance***	Mo	08:30-09:30	Pfarrheim Aufkirchen	Franziska Beilicke	0176-62937005
LesMills Bodypump***	Mo	09:30-10:30	Pfarrheim Aufkirchen	Ilke Atug	0172-2467284
LesMills Bodycombat***	Mo	19:00-20:00	Pfarrheim Aufkirchen	Ilke Atug	0172-2467284
LesMills Bodybalance 45` ***	Mo	20:00-20:45	Pfarrheim Aufkirchen	Franziska Beilicke	0176-62937005
Jazztanz	Mo	20:00-22:00	TH Aufkirchen	Angelika Flögel	08151-979383
Kondition und Koordination**	Di	09:00-09:45	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
Pilates (Fortgeschrittene)**	Di	10:00-11:00	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
Konditions- und Skigymnastik	Di	18:00-19:00	TH Aufkirchen	Marion Zahn	0172-9982982
Entspannung am Abend	Di	19:30-21:00	Pfarrheim Aufkirchen	Lisa Urban	0176-82460172
LesMills Bodycombat***	Mi	08:30-09:30	Pfarrheim Aufkirchen	Marion Zahn	0172-9982982
LesMills Bodybalance***	Mi	09:30-10:30	Pfarrheim Aufkirchen	Franziska Beilicke	0176-62937005
LesMills Bodypump***	Mi	19:00-20:00	Pfarrheim Aufkirchen	Ilke Atug	0172-2467284
Mamifit / Workout (mit/ohne Kids)	Do	08:45-10:15	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
Pilates (Fortgeschrittene)**	Do	19:00-20:00	TH Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
Body-Weight Workout**	Do	20:15-21:15	TH Aufkirchen	Katharina Stadler	0176-24409263
LesMills Bodypump***	Fr	08:30-09:30	Pfarrheim Aufkirchen	Franziska Beilicke	0176-62937005
Aktiv bleiben	Fr	17:45-18:45	TH Aufkirchen	Heidi Sewald	0176-68186775
Faszien-Yoga **	Fr	19:00-20:30	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548

Für Erwachsene