

TURNINFO

Ausgabe: Nr. 54 | Okt. 2018

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



... aus dem Inhalt:

Gerätturnen
Bayernpokal

Gymnastik & Tanz
Bayerische Meisterschaft, Kinderturnfest

Kinderturnen
10-Kampf, Leichtathletikwettkampf

Trainerqualifizierung
Präventionsschein, neue Übungsleiterinnen

Erwachsenensport
Pilates, Nordic Walking, Mamifit / Workout

Yoga

Sportfunktionsgebäude des MTV Berg
Status quo

Sportangebot & Termine
Stundenplan und Sportveranstaltungen

Gerättturnen

3. Platz bei 1. Runde im Bayernpokal der Gerättturner



Über einen Treppchenplatz konnten sich die Gerättturner des MTV Berg am 29. April 2018 in Moorenweis freuen. In der 1. Runde des Bayernpokals im Turngau Amper-Würm erturnten sich die 10-11-Jährigen einen wohlverdienten 3. Platz.

Mit von der Partie waren Sebastian Baum (7. in der Einzelwertung), Darwin Müller (13.), Anton Tegge (23.), Julius Rossmann (27.), Moritz Plaschka (31.), Xavi Suraj (35.) und Valentin Moretz (36.). Das Trainerteam gratuliert ganz herzlich zu diesem Erfolg!

Die 14-17-Jährigen Turner des MTV Berg waren erstmals in Mannschafsstärke zum Wettkampf angetreten. Josef Gastl (7.), Laurin Stefferl (11.), Emilian Hohberg (13.) und Jakob Pawelka (15.) wagten sich zum ersten Mal an die Kürübungen heran und erreichten als Mannschaft Platz 5.

Mit viel Elan war auch die wieder neu gegründete Erwachsenen-Mannschaft dabei: Benjamin Beilicke (4.), Jeremy Costantino (11.), Gerhard Buchmann (13.) und Jonathan Sappl (21.) mischten alte Turnerfahrung mit frischem Ehrgeiz und landeten ebenfalls auf dem 5. Platz.

Gerhard Buchmann



2. Gau-Runde in Starnberg: Immer noch (fast) unschlagbar

Bei der 2. Gaurunde des Bayernpokals in Starnberg (24. Juni 2018) konnten wir auch wieder mit drei Mannschaften antreten:

Die Erwachsenen turnten mit Benjamin Beilicke, Jeremy Costantino, Gerhard Buchmann und Jonathan Sappl.

Obwohl Benjamin Beilicke wegen Zeitmangel nur wenig trainieren kann, erreichte er in der Einzelwertung Platz 2, ist also auch gegen die weit jüngere Konkurrenz immer noch ganz vorne dabei.

Die Mannschaft der Jugendlichen (14-17) war diesmal nur mit zwei Turnern besetzt. Emilian Hohberg und Laurin Stefferl zeigten schöne

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 Dühning, Susanne Bremm, Gerhard Buchmann, Angelika Flögel, Manuela Krebs u.a.
<u>Bildnachweis:</u>	Gerhard Buchmann, Monika Dühning, Angelika Flögel, Michaela Keppner, Manuela Krebs u.a.
<u>Redaktionsschluss:</u>	10.08.2018
<u>Auflage:</u>	800 Stück, Erscheinungsweise halbjährlich
<u>Druck:</u>	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

Kürübungen an den Geräten und erreichten gute Platzierungen (17. und 20.).

Die 10-11-Jährigen waren in voller Stärke angetreten und kamen in der 2. Runde auf Platz 4, so dass sie in der Jahreswertung ihren 3. Platz noch halten konnten. Darwin Müller, Sebastian Baum, Anton Tegge, Julius Rossmann, Valentin Moretz, Moritz Reitberger, Moritz Plaschka und Xavi Suraj freuten sich zusammen mit ihren Trainern Sebastian Bremm und Paolo Schraudenbach über den schönen Erfolg.

Gerhard Buchmann



Erwachsene und Jugendmannschaft

Gymnastik & Tanz

Treppchenplatz bei Bayerischer Meisterschaft Gymnastik und Tanz 2018



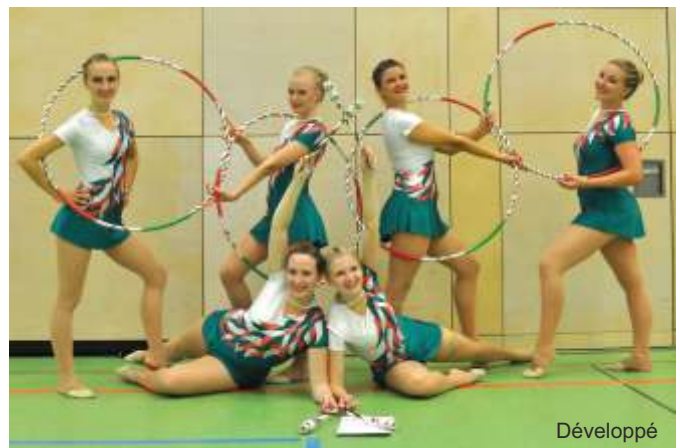
Attitude, Tanz

Am 30.06.2018 fand in Mering die Bayerische Meisterschaft Gymnastik und Tanz statt. Der MTV Berg war dort mit fünf Mannschaften vertreten. In der Altersklasse 18+ erklimm die Gruppe Attitude mit ihrer feurigen Gymnastik und einer bayerischen freien Tanzgestaltung das Siebertreppchen und konnte stolz eine Bronzemedaille mit nachhause nehmen. Die Trainerin Annette Egenhofer feierte ihre Mannschaft, die sich damit für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert hat, gebührend.



Attitude, Gymnastik

Die jungen Damen der Gruppe Développé, die von Sabrina Schweiger trainiert wird, erkämpften sich mit ihrer nahezu fehlerfreien Gymnastik und einem ausdrucksstarken Tanz den 5. Platz.



Développé

Ebenfalls in dieser Altersklasse gab die Gruppe Tendu ihr Debut. Trainerin Aylin Diktas freute sich mit ihren Mädchen über einen guten 6. Platz.



Tendu

In der Altersklasse der Jugend konnte sich die Gruppe Chainé mit einem selbstbewussten Tanz und einer hervorragenden Gymnastik den 5. Platz sichern. Trainerin Andrea Kornhas war überaus stolz auf ihre Mannschaft.



Chainé

Die Gruppe Plié, trainiert von Annette Egenhofer und Aylin Diktas startete verletzungsbedingt außer Konkurrenz und zeigte eine ansprechende freie Tanzgestaltung.



Alle Teilnehmerinnen des MTV Berg

Die mitgereisten Fans waren hellauf begeistert von den herausragenden Leistungen der Gymnastinnen und feuerten sie deshalb kräftig an.

Andrea Kornhas

Relevé beim 4. Bayerischen Kinderturnfest



Die Mädchen der Gymnastik und Tanz Gruppe Relevé sind am 29.07.2018 zum ersten Mal auf dem Kinderturnfest in Aichach gestartet. Sie haben erfolgreich das Prädikat fantastisch in der Altersklasse Kinder des Just Dance/ Dance n' more- Wettbewerbes erreicht.

Trotz des heißen Wetters und der schon beginnenden Sommerferien sind die jungen Tänzerinnen zu jedem Training in die Halle gekommen, um die Choreographie einzustudieren. Die Trainerinnen Marlene Keppner und Jana Flögel sind sehr stolz auf ihre Sprösslinge und die gelungene Darbietung, die mit dem Pokal "Turnfestsieger" belohnt wurde.

Jana Flögel und Marlene Keppner

Kindertanzgruppen suchen Nachwuchstänzer/-innen

Hast du Lust auf Tanzen? Willst aber nicht die Standardsachen machen? Möchtest du dich rhythmisch zu Rock, Pop, oder R'n'B bewegen? Hast du Lust mit Reifen, Ball, Seil, Keulen oder Band zu hantieren und eine Gymnastin zu werden?

Unsere Kinder- und Jugendtanzgruppen freuen sich über Nachwuchs:

Jahrgänge 2005-2007: Freitags 15.45-17.15 Uhr in Aufkirchen, Schulturnhalle
Anmeldung über Steffi Scholz, Tel.: 08151/4462573

Jahrgänge 2008-2010: Mittwochs 16.30-17.30 Uhr in Aufkirchen, Schulturnhalle
Anmeldung über Marlene Keppner, Tel.: 0174-6238595



Erwachsenensport

Aerobes Training und Pilates am Vormittag

So manchem MTV'ler sind die Vormittagsstunden für das Konditions- und Koordinations-Training auf Aerobic-Basis mit anschließenden Pilatesübungen für eine gesunde Lordose der Wirbelsäule seit nunmehr fünf Jahren zu einer sportlichen Herausforderung gediehen. Die Koordination des Körpers, die Übersetzung von Musik in Bewegung, das Herausfiltern von Takt, die Abstimmung der Bewegung auf das Gehörte, das Erinnern und Einhalten von Schritten – all das fordert das Gehirn, lässt Nervenzellen sprießen. Unter der Leitung von Elisabeth Flögel werden anspruchsvolle Leistungen von den Teilnehmern akzeptiert und mit zunehmenden Erfolg umgesetzt.

Peter Flögel



Nordic Walking 2018

Die Nordic Walking-Gruppe bewegt sich auf verschiedenen Wald-, Wiesen- und Asphaltwegen. Was die Teilnehmer vor allem so schätzen ist, dass wir den Sport in der Natur ausüben. Spaß und Ehrgeiz lassen dabei manche Anstrengung vergessen. Für ein effektives Training werden Schrittlänge und Technik, sowie Körper- und Stockhaltung regelmäßig geschult. Einmal pro Saison machen wir ein so genanntes Ausflugs-Walking, welches immer hervorragend ankommt.

Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch, ab 18.00 Uhr, am Schulparkplatz in Aufkirchen.



Nordic Walking mit Anneliese

Wer gerne einsteigen möchte meldet sich bei Anneliese Doll unter Tel. 08151 / 51734

Anneliese Doll

Workout mit und ohne Kind



Durch einen Mix von Ausdauer- und Kräftigungsübungen bietet Mamifit / Workout ein effektives, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Rückenfitness, Yoga, Beckenbodentraining und Bauch-Beine-Po-Übungen. Die Kinder turnen mit und freuen sich, wenn sie den Mamas zwischendurch als Trainingsgewicht dienen können. Auch ohne Kind fordert die Stunde jede Muskelpartie und verbessert Koordination, Kondition und Beweglichkeit.

Mamifit findet donnerstags von 09:00-10:30 Uhr im Pfarrheim Aufkirchen statt. Bei Interesse bitte melden unter 08151-953313.

Monika Dühning

Einladung zur Turngala 2018

Liebe Mitglieder!

Wir möchten auch in diesem Jahr den Turnkindern und Zuschauern wieder eine tolle Turngala bieten mit allem was dazugehört. Um wieder ein zauberhaftes Ambiente mit Lichtershow, Dekoration und gutem Sound zu bieten, freuen wir uns über tatkräftige Helfer hinter den Kulissen aber auch finanzielle Unterstützung. An der Turngala selbst steht ein Schweinderl bereit, wir freuen uns aber auch über Spenden im Vorfeld*.

Spendenkonto: IBAN: DE51 7009 3200 0400 8143 85 BIC: GENODEF1STH (VR Bank Starnberg-Herrsching-Landsberg eG), Stichwort: Turngala

Sie möchten uns bei der Organisation unterstützen? Schicken Sie uns einfach eine E-Mail an turgala@mtv-berg.de und los geht's. Wir freuen uns auf Sie! Herzlichen Dank!

Ihr Organisations-Team Turngala



Kinderturnen

10-Kampf in der Kinderturnstunde

Die Kinderturngruppe am Montag hat noch kurz vor den Ferien einen 10-Kampf-Wettbewerb durchgeführt.

Die Disziplinen kamen aus dem Bereich Leichtathletik: Weitsprung, Laufen, Weitwurf und aus dem Bereich Spaß: Basketballkorbwurf, Do-

senwerfen, Balance über die umgedrehte Bank und über die Reckstange, Sprung über Steps, durch Reifen klettern und als Highlight: Mattenrutschen in der Gruppe.

Die Kinder waren mit voller Begeisterung dabei und fanden die Abwechslung super!

Manuela Krebs



Leichtathletikwettkampf im Kinderturnen 4 – 6 Jahre

Vor den Sommerferien bewiesen die jungen Turnerinnen und Turner nochmal großen Ehrgeiz und Geschick im Leichtathletikwettkampf im Kinderturnen Dienstag und Donnerstag. Sie absolvierten verschiedene Übungen in den Disziplinen Springen, Werfen und Laufen, wofür sie viele Punkte sammelten. Insgesamt nahmen über 40 Kinder am Wettkampf innerhalb der letzten 8 Wochen vor den Sommerferien teil.

Die Leistungen wurden mit Urkunden und Medaillen belohnt.



Die letzte Turnstunde vor den Sommerferien war zudem keine ganz normale Turnstunde, wie sie die Turnerinnen und Turner bisher kannten. Nicht nur wegen der Urkundenverleihung, der anstehenden Sommerferien und den gigantisch warmen Temperaturen war die Vorfreude groß. Denn eine Wasserschlacht mit Wasserbomben, Spritzpistolen und eine Menge kleiner Spiele standen an. Nachdem wir abgekühlt bei den heißen Temperaturen im Halbschatten saßen, verdienten sich die Turner/innen ein großes Eis bevor es in die Sommerferien ging.



Wasserbomben Marsch

Wir Trainerinnen hatten ein spannendes Turnjahr mit motivierten und fleißigen Kindern. Wir wünschen allen, die uns aufgrund des Alters o.ä. verlassen weiterhin viel Freude beim Sport und freuen uns auf das kommende Turnjahr mit allen, die weiterhin mit uns turnen und erwarten freudig diejenigen, die neu dazu kommen!

Eure Trainerinnen

Lisa Urban, Kathi Stadler, Jenny Flögel, Selina Weindorf und Assistentin Jolina Beckmann

Lisa Urban

Turnzwergerl

Um das schöne Wetter zu nutzen, haben die Turnzwergerl am 20.07.2018 und 03.08.2018 einen Ausflug auf den Spielplatz nach Allmannshausen gemacht. Eine Turnstunde unter freiem Himmel ist immer etwas ganz Besonderes.

Auch dort gab es viel zu entdecken, spielen, klettern, schaukeln, rutschen, tanzen, werfen und auch das Schwungtuch (Bild rechts) hatten wir dabei. Natürlich war auch Zeit für ein gemeinsames Picknick.

Monika Dühring



Trainerausbildung

DOSB B-Lizenz Prävention: Haltung und Bewegung

Im April 2018 besuchten wir, Kathi Stadler und Lisa Urban, für acht Tage erneut die Sportschule Oberhaching und absolvierten die Ausbildung der B-Lizenz.

Die Woche begann mit drei Tagen, an denen theoretisches Wissen zur Anatomie, Pathophysiologie, Trainingslehre und vieles mehr zum Thema Körperhaltung und Bewegungen vermittelt wurde. Anschließend folgten weitere vier Tage, welche wir ausschließlich in den Turnhallen der Sportschule verbrachten, um unser theoretisches Wissen in der Praxis zu festigen. Wir schlossen die Ausbildung mit einer schriftlichen Prüfung und einer praktischen Lehrprobe ab.

Die Ausbildung ermöglichte uns vielseitige Einblicke in das präventive Erwachsenentraining, welche wir unbedingt im MTV Berg umsetzen möchten.

Lisa Urban



Kathi Stadler und Lisa Urban

Anzeige

Ein abgebrochener Absatz

ist doch eine schöne Gelegenheit.



Mach's wie sie: Finde mit Das Örtliche alle Schuhgeschäfte, Kaufhäuser und Schuhmacher in Deiner Nähe.

Das Örtliche: mit den besten Tipps vor Ort ★★★★★

JKV MEDIA

● ● ● Keller Verlag Ihr Verlag Das Örtliche

Das Örtliche

www.dasoertliche.de



Neue Trainer der Turnabteilung

Hallo ich bin **Sophia Brücklmeier**. Seit 2006 bin ich Mitglied im MTV Berg und habe dort angefangen in der Gruppe Plié zu tanzen und nebenbei noch ins Turnen zu gehen. Vor 2 Jahren habe ich meinen Assistenzschein gemacht und helfe seitdem im Kinderturnen am Montag. Im April 2018 habe ich die Ausbildung zum Übungsleiter gemacht.

Jenny Flögel:

Ich bin schon lange im Verein tätig. Angefangen habe ich mit Eltern-Kind Turnen und habe ab 4 Jahren am Kinderturnen teilgenommen. Mit 7 Jahren habe ich schließlich bei der Gymnastik und Tanz Gruppe Plié begonnen, bei welcher ich bis heute Mitglied bin.

Das Trainieren begann ich vor 2 Jahren in der Kinderturngruppe des MTV Berg. Dafür habe ich zuerst meinen Übungsleiterassistenten-Schein gemacht und dieses Jahr nun meinen Trainer-Schein bestanden.

Selina Weindorf hat ebenfalls die Übungsleiter-Ausbildung erfolgreich durchlaufen.



Selina, Jenny und Sophia

Herzlichen Glückwunsch!
Wir wünschen Euch weiterhin gutes Gelingen und viel Spaß in den Turnstunden.

Organisationsleiterin Kinderturnen Manuela Krebs

YOGA

Auch dieses Jahr sind wir bei den warmen Temperaturen wieder nach draußen zum Yoga üben gegangen. Frische Luft und Vogelgezwitscher sind eine schöne Abwechslung zur Sporthalle und sind außerdem eine gute Übung die Konzentration zu schärfen, um wirklich bei der Sache zu bleiben. Mit den Erwachsenen ging es auch mal an den Bismarckturm, um ganz in der Natur zu sein.

Im Freien kommen auch oft Pois und Tücher in den Stunden zum Einsatz, was Kinder und Er-



Teeny Yoga

wachse-
ne mit
großer
Begeis-
terung
auspro-
bieren.



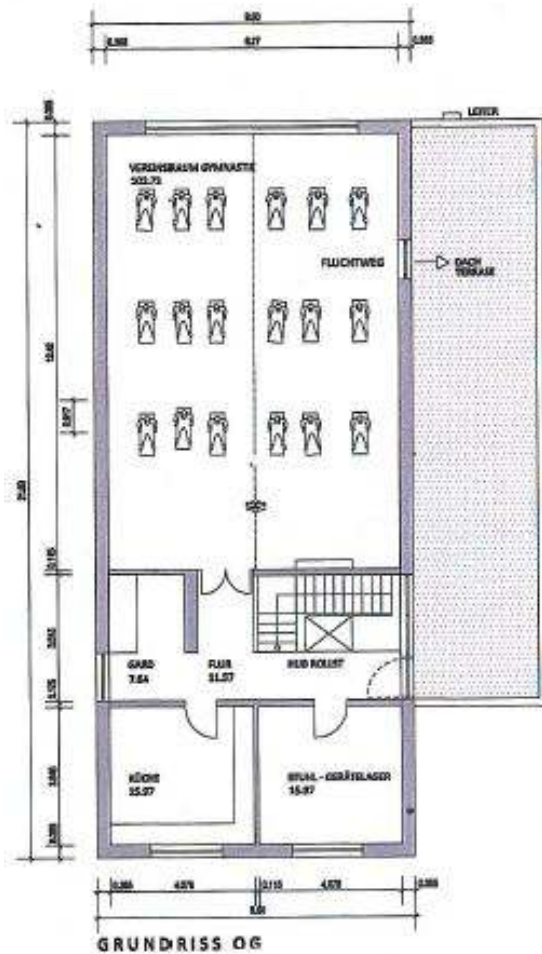
Erwachsene

Im Herbst würden wir uns vor allem Dienstags bei den Teenagern und bei den Erwachsenen über neue Teilnehmer/innen freuen. Aber natürlich gilt das auch bei den anderen Yogastunden.

Melanie Bremm



Kinderyoga



Wir hoffen weiterhin auf eine zügigere Fertigstellung als beim Flughafen in Berlin, denn eigentlich möchten wir nur ein relativ kleines Gebäude errichten.

In freudiger und natürlich sportlicher Erwartung
Euer Benjamin Beilicke
Abteilungsleiter Turnen

Ausbildungen / Fortbildungen:

-*Trainerausbildung Teil 2+3*: Sophia Brücklmeier, Jennifer Flögel, Selina Weindorf
-*Sport in der Prävention – Profil Gesundheitstraining*
Haltungs- und Bewegungssystem: Katharina Stadler, Lisa Urban
-*Faszientraining Grundlagen*: Melanie Bremm

-*Meet4move*: Elisabeth Flögel
-*Dance keep it simple*: Elisabeth Flögel

Kampfrichtereinsätze:

-*Gymnastik & Tanz (Bayerische Meisterschaft)*: Aylin Diktas, Annette Egenhofer, Sabrina Schweiger, Miriam Wild
-*Gerätturnen*: Ferdl Ullrich

Termine ab Sept. 2018

14.04.	Fortbildungs-Lehrgang Gerätturnen (w/m) (Germering)
29.04.	1. Runde Gau-Rundenwettkämpfe Gerätturnen (m), Turngau Amper-Würm, Bayern-Pokal (Moorenweis)
16./17.06.	Gymwelt-Kongress (Schweinfurt)
24.06.	2. Runde Gau-Rundenwettkämpfe Gerätturnen männlich Turngau Amper-Würm, Bayern-Pokal (N.N.)
30.06.	Bayerische Meisterschaft Gymnastik und Tanz (Mering)
Juni/Juli	Gau-Kinderturnfest (Dießen / ASV Dießen)
27.09.	MTV Freizeit-Ausflug (Steingaden / Ettal)
28.09.-30.09.	Deutsche Meisterschaft Gymnastik und Tanz (Sersheim, bei Vaihingen an der Enz)
30.09.	Gau-Turntag Turngau Amper-Würm (Fürstenfeldbruck)
06./07.10.	Senioren-sport-Kongress (Schweinfurt)
13./14.10.	31. BTV Gymnastival (Schrobenhausen)
14.10.	3. Runde Gau-Rundenwettkämpfe Gerätturnen (m), Turngau Amper-Würm „Bayern-Pokal“ (Utting)
27.10.	26. Gymnastik & Tanz/Dance – Treffen (Biberkor, Dreifachturnhalle)
01.12.	Turngala (49. Nikolausfeier) ab 14:00 Uhr (Biberkor, Dreifachturnhalle)

Stundenplan ab Okt. 2018

Kinder- und Gerätturnen	Alter	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
	1-3	Zwergerturnen	Fr	10:00-11:30	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
	0,5-2	Mamifit mit/ohne Kind	Do	09:00-10:30	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
	3-5	Eltern-Kind-Turnen	Do	15:30-17:00	Turnhalle (TH) Aufkirchen	Manuela Krebs	08151-959966
	4-6	Kinderturnen	Di	17:00-18:30	TH Aufkirchen	Lisa Urban, Katharina Stadler, Jennifer Flögel, Selina Weindorf	0176-82460172
	4-6	Kinderturnen	Do	17:15-18:45	TH Aufkirchen	Katharina Stadler, Lisa Urban, Jolina Beckmann	0176-24409263
	ab 6	Kinderturnen	Mo	16:15-17:45	TH Aufkirchen	Manuela Krebs, Sophia Brücklmeier, Philomena Galm, Magdalena Hauke	08151-959966
	4-7	Yoga für Kinder**	Fr	16:45-17:30	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm	0160-96824615
	8-12	Yoga für Kinder**	Fr	17:40-18:40	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm	0160-96824615
	ab 13	Yoga für Teenies**	Di	18:30-19:30	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm	0160-96824615
	7-12	Gerätturnen, männlich (Wettkampfteilnahme)	Di+ Do	17:30-19:00 17:30-19:00	TH Biberkor TH Biberkor	Sebastian Bremm, Paolo Schraudenbach Ben Heckmann	0157-32506024 0151-61415825
	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 TH Aufkirchen	Gerhard Buchmann	08151-970664
	13-16	Gerätturnen, weibl.	Do	19:00-20:30	TH Aufkirchen	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

*Allgemeines Gerätturnen ist auch für Erwachsene geeignet

(Jahrgänge)

Gymnastik & Tanz	Jahrgänge	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
	2008-10	Relevé (Kinder)	Mi	16:30-18:00	TH Aufkirchen	Marlene Keppner, Jana Flögel	0174-6238595 01573-9260821
	2005-07	Coupé (Kinder)	Fr	15:45-17:30	TH Aufkirchen	Stefanie Scholz	0171-1907461
	2002-04	Chaîné (Jugend)	Di + Fr	17:30-19:00 16:00-18:00	TH Biberkor TH Kempfenhausen	Andrea Kornhas	08151-9719760
	2000-01	Plié (Jugend)	Mi + Fr	17:30-19:30 15:00-17:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Jana Flögel	01573-9260821
	1998-00	Tendu (Erwachsene)	Mo + Fr	18:00-20:00 15:00-17:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Aylin Diktas	0151-43133006
	1992-97	Développé (Erwachsene)	Fr + So	17:45-19:45 16:45-18:45	TH Kempfenhausen TH Biberkor	Sabrina Schweiger	0160-90334962
	ab 1993	Attitude (Erwachsene)	Mi + So	19:30-21:30 18:45-21:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Annette Egenhofer	0173-3886078

Für Erwachsene	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
	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	18:30-19:30	TH Aufkirchen	Marion Sigel	0172-9982982
	Entspannung am Abend**	Di	19:30-21:00	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm	0160-96824615
	Mamifit / Workout	Do	09:00-10:30	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
	Pilates (Fortgeschrittene)**	Do	19:00-20:00	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
	Latino-Aerobic	Do	20:00-21:30	Pfarrheim Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
	Aktiv bleiben	Fr	17:45-18:45	TH Aufkirchen	Heidi Sewald	0176-68186775
Yoga **	Fr	18:45-20:15	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Bremm	0160-96824615	

**Präventionsangebot