



Selbstverteidigung und Kampfsport

All-Kampf Selbstverteidigung (Abt. Tumen)
Jürgen Glatz
TH Franz-Marc-Schule Montag 20.00 – 21.30 Uhr
TH Karl-Lederer-Mittelschule Freitag 20.00 – 21.30 Uhr



Gesundheitssport

Koronar m/w:
Andrea Dorn-Ettenberger,
Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
Tel: 0173 922 46 90 Neue TH Gymnasium

Reha-Gruppe für Sie und Ihn Dienstag
18.00 – 18.45 Uhr
Margot Hoffmann TH Franz-Marc-Schule

Sport nach Krebserkrankung
Katharina Lauseker Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr
TH Kinderland Gartenberg

Prävention statt Rehabilitation
Gerda Rieß, Tel. 08171/ 6 19 65
Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr
TH Kinderland Gartenberg



Turnen und Fitness

Leitung: Anne Feigl binder
Vor 1. Teilnahme bitte anmelden unter:
turnen@tus-geretsried.de

Fitness:
Step-Aerobic Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr
TH Karl-Lederer-Grundschule

Aerobic (Bauch/Beine/Po)
Montag 19.15 – 20.15 Uhr
TH Isardamm- Schule
Dienstag 18.45 – 19.45 Uhr
TH Karl-Lederer-Grundschule
Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr
TH Karl-Lederer-Grundschule
Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr
TH Franz-Marc-Schule

Zumba ® Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
TH Gymnasium (alt)
Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr
TH Franz-Marc-Schule

Jeder-Mann-Sport Dienstag 19.45 – 22.00 Uhr
TH Karl-Lederer-Grundschule

Wohlfühlspor:
Gymnastik mit Yoga Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr
Pfarrsaal Hl. Familie

Pilates Mittwoch 19.15 – 20.15 Uhr
TH Kinderland Gartenberg

Wirbelsäulengymnastik/ Pilates Montag 19.15 – 20.15 Uhr
TH Kinderland Gartenberg

Gymnastik:
Gymnastik ab 40 Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr
TH Isardamm- Schule

Funktionelle Gymnastik ab 50 Montag 15.30 – 16.30 Uhr
TH Isardamm-Schule

Senioren:
Seniorenturnen Bitte nachfragen
unter turnen@tus-geretsried.de

Integrative Gruppen
Bewegung/ Koordination
Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr
Gymnastik für Menschen mit Behinderung
Dienstag 16.45 – 17.30 Uhr
St. Nikolaus Wohnheim, Sudetenstraße 2c

Sporttreff am Freitag Freitag 18.00 – 19.00 Uhr
Sportler mit und ohne Behinderung TH
Kinderland Gartenberg

