# Turnen

## Trainingszeiten der Turnabteilung Stand September 2026

| | |
|---|---|
| **Montag** | |
| 19:30-20:30 | Fitnessmix bei Tanja, Mühlwaldhalle |
| **Dienstag** | |
| 16:00-16:45 | Kinderturnen 3-4 Jahre bei Sarah und Ines, Mühlwaldhalle |
| 18:00-20:30 | Fördergruppe Gerätturnen bei Thomas Sonnenberghalle: jede Altersklasse bis 19:30 Uhr; ab 14 Jahre bis 20:30 Uhr |
| 20:00-21:00 | Zumba Gold® bei Petra, Mühlwaldhalle |
| **Mittwoch** | |
| **16:00-17:00** | **Kinderturnen 5-7 Jahre - inkl. 1. Klasse bei Ines, Mühlwaldhalle** |
| 17:15-18:15 | Seniorengymnastik bei Ulrike, Mühlwaldhalle |
| 18:00-19:00 | Viet Vo Dao bei Ralf, Sonnenberghalle |
| 19:00-20:00 | Tai-Chi Kurs bei Ralf, Sonnenberghalle |
| 20:00-21:00 | Zumba Fitness® bei Petra, Mühlwaldhalle |
| **Donnerstag** | |
| **15:15-16:30** | **Eltern- Kind-Turnen bei Michelle und Steven, Sonnenberghalle** |
| 18:30-19:30 | Rhönradturnen bei Yasemin, Sonnenberghalle |
| 19:00-20:00 | Kraft und Fitness bei Thomas, Mühlwaldhalle |
| 20:00-21:00 | Pound®Fitness Kurs bei Petra, Mühlwaldhalle |
| **Freitag** | |
| 09:30-10:15 | Zumba Gold® temporeduziert für Anfänger und Senioren bei Petra, Mühlwaldhalle |
| 15:30-17:00 | Grundlagen Gerätturnen (1. und 2. Klasse) bei Alina B. Mühlwaldhalle |
| 17:00-19:00 | Klassisches Gerätturnen bei Ina und Emily, Mühlwaldhalle |
| 18:00-20:30 | Fördergruppe Gerätturnen bei Thomas Sonnenberghalle: jede Altersklasse bis 19:30 Uhr; ab 14 Jahre bis 20:30 Uhr |

Änderungen sind in Rot gekennzeichnet.