

# Freie Turnerschaft München Süd - Trainingszeiten ab 9.1.2023



Sportart	Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
----------	-----	---------	-----	-----------

<b>Aikido</b>	Montag	17:15 - 18:30	Konrad-Celtis-Schule	Kinder + Jugend Anfänger Gruppe "Tiger"
Christian Rueß		19:15 - 19:45	kl. Vereinshalle	Erwachsene "Flex & Stretch"
aikido@ftm-sued.de		20:00 - 21:30	kl. Vereinshalle	Erwachsene
	Dienstag	17:15 - 18:30	kl. Vereinshalle	Kinder + Jugend Fortgeschrittene Gruppe "Samurai"
	Mittwoch	19:15 - 19:45	Vereinshalle	Erwachsene "Flex & Stretch"
		20:00 - 21:30	Vereinshalle	Erwachsene
	Freitag	07:00 - 08:00	Vereinshalle	Erwachsene

<b>Badminton</b>	Dienstag	18:00 - 20:00	Vereinshalle	Ligamannschaft Erwachsene
Christian Schütz		20:00 - 23:00	Vereinshalle	Erwachsene Freizeit
badminton@ftm-sued.de	Donnerstag	19:30 - 23:00	Vereinshalle	Erwachsene Freizeit
	Freitag	11:15 - 13.30	Vereinshalle	Mütter & Väter (mit Kinderbetreuung) / Senioren
		19:30 - 23:00	Vereinshalle	Erwachsene Freizeit
	Sonntag	12:00 - 15:00	Vereinshalle	Ligamannschaft Erwachsene

<b>Gymnastik</b>	Montag	09:30 - 10:30	kl. Vereinshalle	Rückentraining mit Kleingeräten 50+
Birgit Haller		10:45 - 11:45	kl. Vereinshalle	Health & Care for body & mind 50+
Karin-Schmitt-Kunert		18:30 - 19:25	Vereinshalle	Rückenfit
gymnastik@ftm-sued.de		19:30 - 20:25	Vereinshalle	Bodystyling
		20:30 - 21:30	Vereinshalle	Functional Stretching
	Dienstag	08:45 - 09:45	online	Vinyasa Yoga sanft Anmeldg. <a href="mailto:gymnastik@ftm-sued.de">gymnastik@ftm-sued.de</a>
		09:30 - 10:30	kl. Vereinshalle	Ausgleichsgymnastik
		19:00 - 20:00	kl. Vereinshalle	Step mittleres Level -1. Dienstag im Monat Step Basic
		20:00 - 21:00	kl. Vereinshalle	Bodystyling
	Mittwoch	09:30 - 10:30	kl. Vereinshalle	Wirbelsäule - Rücken - Fit
		10:30 - 11:30	kl. Vereinshalle	leichtes Cardiotraining / Kräftigung Bauch,Beine, Po
		17:30 - 18.30	kl. Vereinshalle	Body - Toning

		18:45	-	19:45	kl. Vereinshalle	Yoga Sanft
		20:00	-	21:00	kl. Vereinshalle	Vinyasa Yoga Flow
	Donnerstag	08:30	-	09:30	kl. Vereinshalle	Pilates <b>ab 9.1.2023</b>
		17:45	-	18:45	kl. Vereinshalle	Gesund & Fit mit 40+
		19:00	-	20:00	kl. Vereinshalle	Cardio-/Ausdauertraining (Kick&Punch)
		20:00	-	21:00	kl. Vereinshalle	Krafttraining (Hollywood Condition)
	Freitag	08:00	-	08:30	im Hof unter der Linde	Yoga Atemübungen
		08:30	-	09:30	kl. Vereinshalle	Vinyasa Yoga Flow
		10:00	-	11:00	kl. Vereinshalle	Mobilitäts- & Ausdauertraining 60+
		11:00	-	12:00	kl. Vereinshalle	Mobilitäts- & Ausdauertraining 60+
	Sonntag	09:30	-	10:30	Vereinshalle	Body Styling
		10:30	-	11:30	Vereinshalle	Step
		20:00	-	21:00	online	Rückenfit Anmeldung: <a href="mailto:gymnastik@ftm-sued.de">gymnastik@ftm-sued.de</a>

<b>Handball</b>	Montag	18:00	-	19:30	Fischer-von-Erlach-Halle	männl. D-Jugend
Christian Trampler		20:00	-	22:00	Fischer-von-Erlach-Halle	Herren 1
www.sg-sued-blumenau.de		20:30	-	22:00	Fischer-von-Erlach-Halle	Damen 1
	Dienstag	17:00	-	18:15	Halle am Hedernfeld	Minis
		17:00	-	18:00	Sporthalle Lindwurmstraße	gemischte E - Jugend 1
		18:15	-	19:45	Sporthalle Lindwurmstraße	männl. C - Jugend
		18:15	-	19:45	Sporthalle Lindwurmstraße	männl. B - Jugend
		20:00	-	21:30	Sporthalle Lindwurmstraße	Damen 3
		20:30	-	22:00	Sporthalle Lindwurmstraße	Damen 2
	Mittwoch	18:00	-	19:30	Fischer-von-Erlach-Halle	männl. D - Jugend
		20:00	-	22:00	Fischer-von-Erlach-Halle	Herren 2
	Donnerstag	17:00	-	18:15	Grundschule am Hedernfeld	gemischte E-Jugend 2
		18:15	-	19:45	Sporthalle Lindwurmstraße	männl. C - Jugend
		20:00	-	21:30	Sporthalle Lindwurmstraße	Damen 1
		20:30	-	22:00	Sporthalle Lindwurmstraße	Herren 1
	Freitag	18:30	-	20:00	Halle Gerastraße	männl. B - Jugend

<b>Karate</b>	Freitag	15:00	-	16:00	kl. Vereinshalle	Kinder (7 - 10 Jahre)
karate@ftm-sued.de		16:00	-	17:00	kl. Vereinshalle	Kinder (5 - 7 Jahre)

<b>Schwimmen/Jürgen Steffe</b>	Mittwoch	20:30	-	21:30	Schwimmhalle BBZ Lindwurmstraße	Training von Schwimm- und Atemtechniken
schwimmen@ftm-sued.de						

<b>Theater</b>	1. Montag jd.M., nicht August		Vereinswirtschaft	Stammtisch
Michaela Wittmann	ab 19:30 Uhr			

<b>Tischtennis</b>	Dienstag	17:00	-	20:30	Maria-Probst-Realschule	Verbandsspiel und Freizeitspieler
Günter Lopuszanski	Donnerstag	17:00	-	20:30	Maria-Probst-Realschule	Verbandsspiel und Training
tischtennis@ftm-sued.de						

<b>Turnen/Tanzen</b>	Montag	15:40	-	16:40	Vereinshalle	Kleinkinder (3-6 Jahre)
LauraHalanke/EmmaZettel/		16:45	-	18:15	Vereinshalle	Geräteturnen (ab 6 Jahren) <b>neue Uhrzeit</b>
Vincent van Impe		14:45	-	15:45	kl. Vereinshalle	Tanz für Eltern und Kinder (0-3 Jahre)
turnen@ftm-sued.de		16:00	-	17:00	kl. Vereinshalle	Kindertanz (3-6 Jahre)
		18:10	-	19:10	kl. Vereinshalle	turnspezifisches Krafttraining ab 12 J.
	Dienstag	15:00	-	16:00	kl. Vereinshalle	Kindertanz (3-6 Jahre) <b>neue Uhrzeit und Halle</b>
		16:10	-	17:10	kl. Vereinshalle	Kindertanz (6-9 Jahre) <b>neue Uhrzeit und Halle</b>
		16:00	-	16:45	Vereinshalle	Ballspielgruppe (3-6 Jahre) <b>neue Uhrzeit und Halle</b>
	Mittwoch	14:45	-	15:45	Vereinshalle	Mutter/Vater & Kind ab 15 Monate
		16:00	-	17:00	Vereinshalle	Kleinkinder (3-6 Jahre)
	Donnerstag	10:00	-	11:15	Vereinshalle	Mutter/Vater & Kind ab 15 Monate
		14:30	-	15:25	Vereinshalle	Mutter/Vater & Kind ab 15 Monate <b>neue Uhrzeit</b>
		15:30	-	16:30	Vereinshalle	Kleinkinder (3 - 6 Jahre)
		16:40	-	17:55	Vereinshalle	Geräteturnen (ab 6 Jahre) <b>neue Uhrzeit</b>
		18:00	-	19:15	Vereinshalle	Turnen Jugendliche (ab 13 Jahre)
	Freitag	13:00	-	14:00	kl. Vereinshalle	Kinder-Fit 3-6 Jahre (Minis) <b>neu</b>
		14:00	-	15:00	Vereinshalle	Kinder-Fit 6-8 Jahre (Kids) und 8-12 Jahre (Teens) <b>neu</b>
		16:00	-	17:45	Vereinshalle	Turnen für Erwachsene

<b>Volleyball</b>	Zintl/Schneider	Montag	<b>19:30</b>	-	<b>21:30</b>	Konrad Celtis Schule	Freizeitspiel	<b>Aufnahmestop</b>
volleyball@ftm-sued.de		Freitag	<b>17:45</b>	-	<b>19:30</b>	Vereinshalle	Freizeitspiel	<b>Aufnahmestop</b>

<b>Akrobatik</b>	Taina Ramhi	Mittwoch	<b>17:00</b>	-	<b>18:00</b>	Vereinshalle	Zirkustraining (6 - 11 Jahre)	<b>Aufnahmestop</b>
zirkusakrobatik@ftm-sued.de			<b>17:00</b>	-	<b>19:00</b>	Vereinshalle	Zirkustraining (ab 12 Jahren)	