

Freie Turnerschaft München Süd - Trainingszeiten ab 12.3.2024



Sportart	Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Aikido	Montag	17:30 - 18:30	kl. Vereinshalle	Kinder + Jugend Anfänger Gruppe "Tiger"
Christian Rueß		19:30 - 20:00	kl. Vereinshalle	Flex und Stretch Erwachsene
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	Flex und Stretch Erwachsene
		20:00 - 21:30	Vereinshalle	Erwachsene
	Freitag	07:00 - 08:00	Vereinshalle	Erwachsene
Badminton	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
		20:00 - 23:00	Vereinshalle	Erwachsene Freizeit
	Sonntag	12:00 - 15:00	Vereinshalle	Ligamannschaft Erwachsene
Gymnastik	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	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	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 - 21:15	kl. Vereinshalle	Vinyasa Yoga Flow
	Donnerstag	08:30 - 09:30	kl. Vereinshalle	Pilates
		18:00 - 18:55	kl. Vereinshalle	Gesund & Fit mit 40+

		19:00	-	19:55	kl. Vereinshalle	Cardio-/Ausdauertraining (Kick&Punch)
		20:05	-	21:00	kl. Vereinshalle	Krafttraining (Hollywood Condition)
	Freitag	08:00	-	08:30	Hof, unter der Linde	Atemtechnik bei gutem Wetter
		08:30	-	09:45	kl. Vereinshalle	Vinyasa Yoga Flow
		10:00	-	11:00	kl. Vereinshalle	Mobilitäts- & Ausdauertraining 60+
		11:15	-	12:15	kl. Vereinshalle	Mobilitäts- & Ausdauertraining 60+
	Sonntag	09:30	-	10:30	Vereinshalle	Body Styling
		10:30	-	11:30	kl. Vereinshalle	Step
		20:15	-	21:15	online	Rückenfit gymnastik@ftm-sued.de neue Uhrzeit

Handball	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

Karate	Freitag	15:00	-	16:00	kl. Vereinshalle	Kinder (7 - 10 Jahre)
karate@ftm-sued.de		16:00	-	16:45	kl. Vereinshalle	Kinder (5 - 7 Jahre)

Schwimmen/ J.Steffen	Montag	22:00	-	23:00	Schwimmhalle Lindwurmstraße	Training von Schwimm- und Atemtechniken
schwimmen@ftm-sued.de	Mittwoch	20:30	-	21:30		

Theater Michaela Wittmann theater@ftm-sued.de	ab 19:30 Uhr jd. 1.Montag im Monat, nicht im August	Vereinswirtschaft	Stammtisch
--	---	-------------------	------------

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

Turnen	Montag	15:40	-	16:40	Vereinshalle	Kleinkinder (3-6 Jahre)
LauraHalanke/EmmaZettel/		16:45	-	18:15	Vereinshalle	Gerätturnen (ab 6 Jahren)
Vincent van Impe turnen@ftm-sued.de		18:30	-	19:30	kl. Vereinshalle	Krafttraining für Teens (ab 12 Jahren)
	Dienstag	16:00	-	16:45	Vereinshalle	Ballspiel (3-6 Jahre)
	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
		15:30	-	16:30	Vereinshalle	Kleinkinder (3 - 6 Jahre)
		16:40	-	17:55	Vereinshalle	Schüler (ab 6 Jahre)
		18:00	-	19:15	Vereinshalle	Turnen Jugendliche (ab 12 J.)
	Freitag	13:30	-	14:30	Vereinshalle	Kinder-Fit (3-6 J.)
		14:30	-	15:30	Vereinshalle	Kinder-Fit (6-8 J.)
		15:30	-	16:30	Vereinshalle	Kinder-Fit (9-12 J.)
		16:30	-	18:15	Vereinshalle	Turnen für Erwachsene

Tanzen	Montag	16:45	-	17:30	kl. Vereinshalle	Jazzdance (ab 10 J.)
turnen@ftm-sued.de	Dienstag	21:10	-	22:10	kl. Vereinshalle	Tanz für Erwachsene

Volleyball Zintl/Schneider volleyball@ftm-sued.de	Dienstag	20:00	-	22:00	Grundschule a.d. Pfeuferstr.	Freizeitspiel Aufnahmestop neuer Tag und Zeit
	Freitag	18:15	-	20:00	Vereinshalle	Freizeitspiel neue Zeit

Zirkusakrobatik T. Ramhi zirkusakrobatik@ftm-sued.de	Mittwoch	17:00	-	18:00	Vereinshalle	Zirkustraining (6 - 18 J.) Schnuppertraining möglich
		18:00	-	19:00	Vereinshalle	Individualtraining (ab 8 J.) nach Leistungsstand