

# Freie Turnerschaft München Süd - Trainingszeiten ab 1.10.2024



Sportart	Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
<b>Aikido</b>	Montag	17:30 - 18:30	kl. Vereinshalle	Kinder + Jugend Anfänger Gruppe "Tiger"
Christian Rueß		19:30 - 21:00	kl. Vereinshalle	Flex und Stretch, Training Erwachsene
<a href="mailto:aikido@ftm-sued.de">aikido@ftm-sued.de</a>	Dienstag	17:15 - 18:30	kl. Vereinshalle	Kinder + Jugend Fortgeschrittene Gruppe "Samurai"
	Mittwoch	19:15 - 20:45	Vereinshalle	Flex und Stretch, Training Erwachsene
	Freitag	06:50 - 08:00	Vereinshalle	Erwachsene
<b>jeden 1. Samstag im Monat</b>	<b>Samstag</b>	<b>09:30 - 11:00</b>	Vereinshalle	Erwachsene <b>neue Zeit</b>
<b>Badminton</b>	Dienstag	18:00 - 20:00	Vereinshalle	Ligamannschaft Erwachsene
Christian Schütz		20:00 - 23:00	Vereinshalle	Erwachsene Freizeit
<a href="mailto:badminton@ftm-sued.de">badminton@ftm-sued.de</a>	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
<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
<a href="mailto:gymnastik@ftm-sued.de">gymnastik@ftm-sued.de</a>		19:30 - 21:00	Vereinshalle	Bodystyling und Stretching <b>geänderte Uhrzeit</b>
	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		<b>pausiert bis Frühjahr 25</b>	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 <b>bei gutem Wetter</b>

		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
		20:00	-	21:00	online	Rückenfit <a href="mailto:gymnastik@ftm-sued.de">gymnastik@ftm-sued.de</a>
<b>Karate</b>	Freitag	15:00	-	16:00	kl. Vereinshalle	Kinder (7 - 10 Jahre)
<a href="mailto:karate@ftm-sued.de">karate@ftm-sued.de</a>		16:00	-	16:45	kl. Vereinshalle	Kinder (5 - 7 Jahre)
<b>Schwimmen/ J.Steffen</b>	Montag	20:30	-	21:30	Grundschule Welzenbachstraße 12, Eingang Templestr. 20	Training von Schwimm- und Atemtechniken
<a href="mailto:schwimmen@ftm-sued.de">schwimmen@ftm-sued.de</a>			-			
<b>Theater</b> Michaela Wittmann	ab 19:30 Uhr jd. 1.Montag im Monat, nicht im August				Vereinswirtschaft	Stammtisch
<a href="mailto:theater@ftm-sued.de">theater@ftm-sued.de</a>						
<b>Tischtennis</b>	Dienstag	17:00	-	22:00	Maria-Probst-Realschule	Verbandsspiel und Freizeitspieler
Günter Lopuszanski	Donnerstag	17:00	-	22:00	Maria-Probst-Realschule	Verbandsspiel und Training
<a href="mailto:tischtennis@ftm-sued.de">tischtennis@ftm-sued.de</a>						
<b>Turnen</b>	Montag	15:40	-	16:40	Vereinshalle	Kleinkinder (3-6 Jahre)
LauraHalanke/EmmaZettel/		16:45	-	18:15	Vereinshalle	Gerätturnen (ab 6 Jahren)
Vincent van Impe		18:30	-	19:30	kl. Vereinshalle	Krafttraining für Teens (ab 12 Jahren)
<a href="mailto:turnen@ftm-sued.de">turnen@ftm-sued.de</a>	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)
		16:35	-	17:45	Vereinshalle	SchülerInnen (ab 6 Jahre) <b>neue Zeit</b>
		17:50	-	19:20	Vereinshalle	Jugendliche (ab 12 J.) <b>neue Zeit</b>
	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

<b>Volleyball</b> Zintl/Schneider	Montag	19:00	-	21:00	Grundschule a.d. Pfeuferstr.	Freizeitspiel <b>Aufnahmestop/</b> <i>neuer Tag, Zeit und Ort</i>
<a href="mailto:volleyball@ftm-sued.de">volleyball@ftm-sued.de</a>	Freitag	18:15	-	20:00	Vereinshalle	Freizeitspiel <b>neue Zeit</b>

<b>Zirkusakrobatik</b> T. Ramhi	Mittwoch	17:00	-	18:00	Vereinshalle	Zirkustraining (6 - 18 J.) <b>Schnuppertraining möglich</b>
<a href="mailto:zirkusakrobatik@ftm-sued.de">zirkusakrobatik@ftm-sued.de</a>		18:00	-	19:00	Vereinshalle	Individualtraining (ab 8 J.) <b>nach Leistungsstand</b>

<b>Handball</b>	Montag	17:00	-	18:30	Carl-von-Linde Realschule	
Christian Trampler		18:30	-	20:00	dto.	
<a href="http://www.sg-sued-blumenau.de">www.sg-sued-blumenau.de</a>		18:00	-	19:30	Fischer-von-Erlach-Halle	
		20:00	-	21:30	dto.	1. Damen
		21:00	-	22:30	dto.	2. Herren
	Dienstag	17:00	-	18:30	Grundschule am Hedernfeld	Kinderhandball (Minis)
		18:00	-	20:00	Erasmus-Grasser-Gymn.	
		17:00	-	18:30	Schrobenhauserner Halle	mD / mD SV 1880
		18:00	-	19:30	dto.	mC
		18:30	-	20:00	dto.	mB
		20:00	-	22:00	dto.	1. Herren und U18
		17:00	-	18:30	Sporthalle Lindwurmstraße	Kinderhandball (E-Jgd. Und Minis)
		18:00	-	20:00	dto.	wD1 / wD2
		20:00	-	21:30	dto.	3. Damen
		20:00	-	22:00	dto.	2. Damen
	Mittwoch	18:00	-	20:00	Erasmus-Grasser-Gymn.	wC
		18:00	-	20:00	Fischer-von-Erlach-Halle	mB / mC
		20:00	-	21:30	dto.	2. Damen
		20:00	-	22:00	dto.	2. Herren
		20:00	-	22:00	dto.	3. Herren
	Donnerstag	17:00	-	18:30	Grundschule am Hedernfeld	gemischte E-Jugend 2
		18:30	-	20:00	Carl-von-Linde Realschule	mD / mD SV 1880
		17:00	-	18:30	Sporthalle Lindwurmstraße	wD1 / wD2
		18:30	-	20:00	dto.	wC
		20:00	-	21:30	dto.	1. Damen
		21:00	-	22:30	dto.	1. Herren
	Freitag	17:00	-	18:30	dto.	wD1 / wD2
		18:30	-	20:00	dto.	wC