

Freie Turnerschaft München Süd - Trainingszeiten ab 7.1.2025



Sportart	Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Aikido	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
aikido@ftm-sued.de	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
jeden 1. Samstag im Monat	Samstag	09:30 - 11:00	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 - 21:00	Vereinshalle	Bodystyling und 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
		18:00 - 19:00	kl. Vereinshalle	Body Art neue Stunde, neue Zeit ab 22.1.25
		19:10 - 20:25	kl. Vereinshalle	Vinyasa Yoga Flow neue Zeit ab 22.1.25
	Donnerstag	17:45 - 18:45	kl. Vereinshalle	Gesund & Fit mit 40+ neue Zeit
		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
		18:45	-	19:45	online	Yoga sanft gymnastik@ftm-sued.de neu
		20:00	-	21:00	online	Rückenfit gymnastik@ftm-sued.de
Karate	Freitag				kl. Vereinshalle	Kinder (7 - 10 Jahre) pausiert z.Zt.
karate@ftm-sued.de					kl. Vereinshalle	Kinder (5 - 7 Jahre) pausiert z.Zt.
Schwimmen/ J.Steffen	Montag	20:30	-	21:30	Grundschule Welzenbachstraße 12, Eingang Templestr. 20	Training von Schwimm- und Atemtechniken
schwimmen@ftm-sued.de			-			
Theater Michaela Wittmann	ab 19:30 Uhr jd. 1.Montag im Monat, nicht im August				Vereinswirtschaft	Stammtisch
theater@ftm-sued.de						
Tischtennis	Dienstag	17:00	-	22:00	Maria-Probst-Realschule	Verbandsspiel und Freizeitspieler
Günter Lopuszanski	Donnerstag	17:00	-	22:00	Maria-Probst-Realschule	Verbandsspiel und Training
tischtennis@ftm-sued.de						
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		18:30	-	19:30	kl. Vereinshalle	Krafttraining für Teens (ab 12 Jahren)
turnen@ftm-sued.de	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) neue Zeit
		17:50	-	19:20	Vereinshalle	Jugendliche (ab 12 J.) neue Zeit
	Freitag	13:30	-	14:30	Vereinshalle	Kinder-Fitness (3-6 J.)
		14.30	-	15:30	Vereinshalle	Kinder-Fitness (6-8 J.)
		15:30	-	16:30	Vereinshalle	Kinder-Fit ness (9-12 J.)
		16:30	-	18:15	Vereinshalle	Turnen für Erwachsene
Volleyball Zintl/Schneider	Montag	19:00	-	21:00	Grundschule a.d. Pfeuferstr.	Freizeitspiel Aufnahmestop/ <i>neuer Tag, Zeit und Ort</i>
volleyball@ftm-sued.de	Freitag	18:15	-	20:00	Vereinshalle	Freizeitspiel neue Zeit
Zirkusakrobatik T. Ramhi	Mittwoch	17:00	-	18:00	Vereinshalle	Zirkustraining (6 - 18 J.) Schnuppertraining möglich

zirkusakrobatik@ftm-sued.de		18:00	-	19:00	Vereinshalle	Individualtraining (ab 8 J.) nach Leistungsstand
--	--	--------------	---	--------------	--------------	---

Handball	Montag	17:00	-	18:30	Carl-von-Linde Realschule	
Christian Trampler		18:30	-	20:00	dto.	
www.sg-sued-blumenau.de		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