

## Unser Angebot für Erwachsene

### Montag:

<b>Step Aerobic</b>	<b>18.00 - 19.00 Uhr</b>	DFH Josef-Boos-Platz
<b>Faszienfit</b>	<b>19.00 - 20.00 Uhr</b>	DFH Josef-Boos-Platz
UL Michaela Schott Tel.: 08856/2026		
<b>Aqua Fit, Wassergymnastik</b>	<b>13.30 - 14.30 Uhr</b>	Trimini
<b>Locker vom Hocker</b>	<b>17.00 - 18.15 Uhr</b>	DFH Birkenstr.
<b>Senioren sport</b>	<b>18.15 - 19.30 Uhr</b>	DFH Birkenstr.
alle Karin Sonnenstuhl Tel.: 08856/9763		
<b>Herzgruppe</b> (nur mit Verordnung)	<b>17.45 - 19.15 Uhr</b>	DFH Birkenstr.
<b>Fitness meets Pilates</b>		
Helga Lindinger Tel.: 08856/4833	<b>20.00 - 21.30 Uhr</b>	DFH Josef-Boos-Platz
<b>Lauftreff</b>		
Hugo Mann	<b>ab 17.30 Uhr</b>	Treffpunkt Stadion
<b>Elternfitness/Pilates</b> (zeitgleich zu Kindertunten)	<b>16.35 - 17.30 Uhr</b>	DFH Josef-Boos-Platz
JuliaCiazynski <a href="mailto:info@tsv-penzberg.de">info@tsv-penzberg.de</a>		Gymnastikraum

### Dienstag

<b>Fitness ohne Geräte</b>		
A. Wilke <a href="mailto:info@tsv-penzberg.de">info@tsv-penzberg.de</a>	<b>19.00-20.00 Uhr</b>	DFH Seeshaupter Str.
<b>Bodyfit</b>		
Nina Schott <a href="mailto:info@tsv-penzberg.de">info@tsv-penzberg.de</a>	<b>19.30 - 21.30 Uhr</b>	DFH Josef-Boos-Platz

### Mittwoch

<b>Tanzsport</b>		
Marlene Popp Tel.: 08856/9869	<b>19.30 -21.30 Uhr</b>	Rotkreuzsaal

### Donnerstag

<b>Nordic-Walking</b>		
M. Brandstetter Tel.: 08046/187878	<b>10.00 - 11.30 Uhr</b>	Parkplatz Birkenstr.
<b>Rückenfit</b>		
UL Michaela Schott/Moni Scholl Tel.: 08856/2026	<b>18.00 -19.00 Uhr</b>	DFH Josef-Boos-Platz

### Freitag

<b>Wohlfühlgymnastik</b>	<b>8.30 - 10.00 Uhr</b>	DFH Seeshaupter Str.
Karin Sonnenstuhl Tel.: 08856/9763		Gymnastikraum





