

Fitness und Gymnastik

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-10:00	Yoga 09:00-10:30 Uhr Erika Honka Sportraum	Gesund und fit ab 60 09:00-09:45 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	Bauch-Beine-Rücken-Po 09:00-09:45 Uhr Monika Maier Pfarrsaal St. Borromäus	Osteoporose 08:15-09:00 Uhr Rosemarie Pott Pfarrsaal Heilig Kreuz	Wirbelsäulengymnastik 08:00-08:45 Uhr Monika Maier Sportraum
		BodyFit mit Kind 09:00-09:45 Uhr Angele Kaiser Sportraum	bodyART Energetic 09:00-10:00 Uhr Susie Schmidt Sportraum	Yoga 08:15-09:30 Uhr Erika Honka Sportraum	Wirbelsäulengymnastik 08:45-09:30 Uhr Monika Maier Sportraum
				Stretching 09:00-09:45 Uhr Rosemarie Pott Pfarrsaal Heilig Kreuz	
10:00-12:00	Tanzgymnastik 10:45-12:15 Uhr Hermann Seidl Sportraum	Gesund und fit ab 60 10:00-10:45 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	bodyART Strength 10:00-11:00 Uhr Susie Schmidt Sportraum	Pilates I 10:30-11:15 Uhr Monika Maier Sportraum	Pilates 10:15-11:00 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum
		Fitnessgymnastik 10:00-10:45 Uhr Angele Kaiser Sportraum	Yoga 11:15-12:00 Uhr Vashvi Thaker Sportraum	Pilates II 11:30-12:15 Uhr Monika Maier Sportraum	Zumba 11:00-12:00 Uhr Christiane Mauersberg Sportraum
		Wirbelsäulengymnastik 10:45-11:30 Uhr Angele Kaiser Sportraum			
16:00-18:00	Wirbelsäulengymnastik sehr sanft 16:00-16:45 Uhr Monika Maier Königswieser Halle STUDIO			RückenFit 17:45-18:30 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO	Stretching 16:15-17:00 Uhr Stephan Margeth Sportraum
	Wirbelsäulengymnastik sanft 16:45-17:30 Uhr Monika Maier Königswieser Halle STUDIO		Zumba 16:30-17:30 Uhr Olivia Lopes Königswieser Halle STUDIO		Gesund und fit ab 60 16:00-16:45 Uhr Angele Kaiser Königswieser Halle STUDIO
	Theraball 17:30-18:15 Uhr Rosemarie Pott Sportraum		Bollywood Dance 17:30-18:15 Uhr Vashvi Thaker Königswieser Halle STUDIO		Gesundheitsgymnastik 17:00-17:45 Uhr Sabrina Endress Sportraum
	Wirbelsäulengymnastik 17:45-18:45 Uhr Monika Maier Königswieser Halle groß		Gespräche am Lagerfeuer 17:30-18:15 Uhr Hans Michael Huber Sportraum		Yoga 17:45-19:15 Uhr Erika Honka Sportraum
18:00-20:00	Funktionsgymnastik 18:15-19:00 Uhr Rosemarie Pott Sportraum	StepWorkout 18:35-19:20 Uhr Sonja Pommer Königswieser Halle STUDIO	Wirbelsäulengymnastik 18:00-18:45 Uhr Rosemarie Pott Walliser Halle 2	Stretching 18:30-19:15 Uhr Gertraud Thau Walliser Halle 1	
	Wirbelsäulengymnastik 18:45-19:30 Uhr Monika Maier Königswieser Halle groß	Damengymnastik 18:30-19:30 Uhr Herta Uhl Pfarrsaal Heilig Kreuz	Pilates 18:15-19:00 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO	Zumba 18:30-19:30 Uhr Jessica Will Königswieser Halle STUDIO	
	Pilates 19:15-20:00 Uhr Rosemarie Pott Sportraum	Oriental Dancing 18:30-19:30 Uhr Michelle Österle Sportraum	Yoga 18:15-19:45 Uhr Hans Michael Huber Sportraum	Modern Dance 19:30-20:15 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO	
		Kickboxing Workout 18:45-19:30 Uhr Stephan Margeth Königswieser Halle groß	Zumba 19:00-20:00 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO		
		Bauch-Beine-Po 19:30-20:15 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle STUDIO			
20:00-22:00	Functional Training 20:00-20:45 Uhr Stephan Margeth Walliser Halle 1		BodyStyling 20:00-20:45 Uhr Christiane Mauersberg Königswieser Halle STUDIO		
	Athletiktraining 20:45-21:30 Uhr Stephan Margeth Walliser Halle 1				

Sportraum
 Königswieser Halle groß
 Königswieser Halle STUDIO
 Walliser Halle
 Pfarrsaal Heilig Kreuz
 Pfarrsaal St. Borromäus
 Berner Halle
 Forstenrieder Allee 175

Graubündenerstraße 102 - Unter der Tennishalle
 Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schlüpfer-Straße)
 Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schlüpfer-Straße)
 Schule Walliser Straße 5
 Forstenrieder Allee 180
 Genfer Platz 4
 Schule Berner Straße 6
 Schule Forstenrieder Allee 175

Kinderturnen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-10:00		BodyFit mit Kind 09:00-09:45 Uhr Angele Kaiser Sportraum			
14:00-16:00	Eltern-Kind-Turnen 15:30-16:15 Uhr Rosemarie Pott Berner Halle				
16:00-18:00	Eltern-Kind-Turnen 16:00-16:45 Uhr Gabriele Maiwald Königswieser Halle groß	Eltern-Kind-Turnen 16:15-17:00 Uhr Rosemarie Pott Forstenrieder Allee 175	Eltern-Kind-Turnen 16:15-17:00 Uhr Gabriele Maiwald Königswieser Halle groß	Kinderturnen (3-6 Jahre) 16:00-16:45 Uhr Andrea Steer Berner Halle	Ballspiele (4-6 Jahre) 16:00-16:45 Uhr Alexandra Wöhrl Königswieser Halle groß
	Geräteturnen (6-9 Jahre) 16:15-17:00 Uhr Rosemarie Pott Berner Halle	Kinderturnen (3-6 Jahre) 16:30-17:15 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß	Kinderturnen (3-6 Jahre) 17:00-17:45 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle groß	Eltern-Kind-Turnen 16:15-17:00 Uhr Rosemarie Pott Königswieser Halle groß	Zumba Kids (6-15 Jahre) 16:45-17:30 Uhr Angele Kaiser Königswieser Halle STUDIO
	Kindertanz und Spiele (7-9 Jahre) 16:45-17:30 Uhr Gabriele Maiwald Königswieser Halle groß	Kinderturnen (3-6 Jahre) 17:00-17:45 Uhr Rosemarie Pott Forstenrieder Allee 175	Kinderturnen (7-9 Jahre) 17:45-18:30 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle groß, ab Oktober	Kinderturnen (6-8 Jahre) 16:45-17:30 Uhr Andrea Steer Berner Halle	Rope Skipping (6-10 Jahre) 17:45-18:30 Uhr Rosemarie Pott Thomas-Mann-Gymnasium
		Kinderturnen (6-9 Jahre) 17:15-18:00 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß		Kinderturnen (3-6 Jahre) 17:00-17:45 Uhr Sabrina Endress Königswieser Halle STUDIO ab Oktober	
		Eltern-Kind-Turnen 17:15-18:00 Uhr Ramona Eikenkötter Königswieser Halle STUDIO		Kinderturnen (6-10 Jahre) 17:00-17:45 Uhr Rosemarie Pott Königswieser Halle groß	
				Stepp-Tanz (ab 8 Jahre) 17:45-18:30 Uhr Rosemarie Pott Königswieser Halle groß	
18:00-20:00		Kinderturnen (ab 9 Jahre) 18:00-18:45 Uhr Sabine Honka Königswieser Halle groß			Rope Skipping (ab 10 Jahre) 18:30-19:15 Uhr Rosemarie Pott Thomas-Mann-Gymnasium
		Kinderturnen (6-8 Jahre) 17:45-18:30 Uhr Rosemarie Pott Forstenrieder Allee 175			
		Kinderturnen Geräte (ab 9 Jahre) 18:30-19:15 Uhr Rosemarie Pott Forstenrieder Allee 175			

Sportraum
 Königswieser Halle groß
 Königswieser Halle STUDIO
 Walliser Halle
 Pfarrsaal Heilig Kreuz
 Pfarrsaal St. Borromäus
 Berner Halle
 Forstenrieder Allee 175

Graubündenerstraße 102 - Unter der Tennishalle
 Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schlüpfer-Straße)
 Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schlüpfer-Straße)
 Schule Walliser Straße 5
 Forstenrieder Allee 180
 Genfer Platz 4
 Schule Berner Straße 6
 Schule Forstenrieder Allee 175



Aikido

Montag 17:00 - 19:00 freies Training ab 7 Jahre Wal 2
 Dienstag 16:30 - 18:00 freies Training ab 7 Jahre SpR



Gewichtheben / Fitness

Mo. - Mi 18.00 - 20.00 ab 12 GHR
 Do. 16:00 - 18:00 ab 12 GHR
 Fr. 18.00 - 20.00 ab 12 GHR



Schach

Donnerstag 17:00 - 18:30 ab 6 Jahre Schachraum
 18:30 - 21:00 Erwachsene Schachraum



Basketball

Montag	17:00 - 18:30 U12	BBH	Gißler / Enq berqer
	17:00 - 18:30 U14	BBH	Kadic, Gajic, Krieg
	18:30 - 20:00 U16	BBH	Reimann, Grelewitz
	20:00 - 22:00 Damen & Hr.2	BBH	Braun / Neusius
Dienstag	18:30 - 20:00 U18 mix	Großhadern	Krüqer / Röttle
	20:00 - 22:00 Herren 1	Großhadern	Philipp Wißmeier
Mittwoch	20:00 - 21:30 Herren 2	BBH	Neusius
Donnerstag	20:00 - 21:30 Damen 1	Großhadern	Senta Braun
	20:00 - 21:30 Männer 4	TMG	Riefler
Freitag	17:00 - 18:30 U14	BBH	Kadic, Gajic, Krieg
	17:30 - 19:00 U12	Fürstenr.	Gißler / Enq berqer
	18:30 - 20:00 U16	BBH	Reimann, Grelewitz
	18:30 - 20:00 U18	BBH	Krüqer / Röttle
	20:00 22:00 Herren 1	BBH	Philipp Wißmeier



Handball

Trainingszeiten: Homepage www.TSV-Forstenried.de
 Abteilungshomepage : Handball



Leichtathletik -Oktober - März

Dienstag	16:00 - 17:00 Kinder U 10	7 - 9 Jahre	Wal
	17:30 - 19:00 Kinder U 12	10 - 11 Jahre	Wal
	17:30 - 19:00 U14,U16	12-15 Jahre	Wal
	19:00 - 20:30 Erw/Jug	ab 16 Jahre	Wal
Donnerstag	16:00 - 17:00 Kinder U 10	7 - 9 Jahre	Wal
	17:00 - 18:30 Kinder U12,U14	10 - 13 Jahre	Wal
	18:30 - 20:00 Kinder U 16	14 - 15 Jahre	Wal
	20:00 - 21:30 Erw/Jug	ab 16 Jahre	Wal



Taekwondo

Montag	17:00 - 18:00 Kinder	ab 7 Jahre	Wal 1
	18:00 - 19:30 Erwachsene	ab 16 Jahre	Wal 1
	19:30 - 20:00 Spezial		Wal 1
Mittwoch	17:00 - 18:00 Kinder	ab 7 Jahre	Wal 1
	18:00 - 19:30 Erwachsene	ab 16 Jahre	Wal 1
	19:30 - 20:00 Spezial		Wal 1



Dart

Dienstag 18:30 - 20:30 ab 12 UG GFW
 Mittwoch 18:30 - 20:30 ab 12 UG GFW



Nordic-Walking

Montag	08:30 - 10:00 Erw, Sen g	alle ab 21 J.	FoP1
Mittwoch	19:00 - 20:30 Erw, Sen g	alle ab 21 J.	FoP2
Donnerstag	08:30 - 09:30 Erw, Sen g	Einsteiger	FoP1
Freitag	18:00 - 19:30 Erw, Sen g	alle ab 21 J.	FoP1



Tischtennis

Montag	18:00 - 19:30 Jug. + Ki.	9 - 17 Jahre	TMG 2
	19:30 - 22:30 Punktsp. 3.+5.MS		TMG 2
Mittwoch	18:00 - 19:30 Jugend(training)		TMG 2
	19:30 - 22:00 Herrentraining		TMG 2
Donnerstag	18:00 - 22:30 Punktsp.2.4.6.MS		TMG 2
Freitag	19:15 - 22:30 gem. Training		TMG 2



Elektro-Rollstuhlhockey

Donnerstag 18:00 - 19:30 ab 16 Pfenniipara
 Donnerstag 19:30 - 21:00 ab 16 Pfenniipara



Rock'n'Roll

Montag	18:00 - 20:00 Jugendtraining	Kön 1
	20:00 - 22:00 Turniertraining	Kön 1
Dienstag	19:30 - 22:00 freies Training	Kön 1
Mittwoch	19:45 - 22:00 freies Training	Sportraum
Donnerstag	18:00 - 20:00 freies Training	Sportraum
	20:00 - 22:00 Hobbytraining ab 16 Jahre	Sportraum
Freitag	19:00 - 22:00 freies Training	Kön 1
Sonntag	14:00 - 16:00 freies Training	Sportraum



Volleyball

Montag	16:30 - 18:30 Jugend m	Jg.1999-2002	GFW 3
	18:00 - 20:00 Damen	Jg.1990-1998	BBH
	19:45 - 21:45 Mixed	Jg.1953-1965	Kön 1
	20:00 - 22:00 Herren	Jg.1986-1992	BBH
Mittwoch	19:30 - 21:30 Mixed	Jg.1964-1985	Kön 1
Donnerstag	18:00 - 20:00 Damen	Jg.1990-1998	BBH
	19:30 - 21:30 Mixed	Jg.1989-1997	Kön 1
	20:00 - 22:00 Herren	Jg.1986-1992	BBH
Freitag	17:00 - 19:00 Juqend w+m	Jg.1999-2003	Kön 1
	19:00 - 21:00 Mixed	Jg.1964-1998	Südl.Auff.Allee



Fußball

Trainingszeiten: Homepage www.TSV-Forstenried.de
 Abteilungshomepage: Fußball

Verzeichnis der Abkürzungen

BBH	Baierbrunner Str. 53
Ber	Schule Berner Straße 6
BSA	Graubündener Straße 100
Fü	Fürstenrieder Straße 159 (Gymnasium)
FoP1	Forstenrieder Park, Maxhofstraße
Großh	Am Hedernfeld 42-44
Kön	Schule Königswieser Straße 7 (Eingang Vinzenz-Schöpfer-Straße)
LW	Lindwurmstr. 90
SpR	Sportraum unter der Tennishalle - Graubündener Straße 102
TMG	Thomas-Mann-Gymnasium, Drygalski-Allee 2
Wal	Schule Walliser Straße 5

Halbjahresbeiträge Hautverein

Einmalige Aufnahmegebühr	15 €
Vollmitglied	75 €
Ehepartner	66 €
Kinder/Jugendliche (bis 20 J.)	48 €
Schüler/Studenten/Azubis (bis 25 J.)	48 €
Fördernde Mitgliedschaft (passiv)	27 €
Behinderte (ab 80%)	48 €

Abteilungsbeiträge

Handball	24 €	halbjährlich
Fußball Jugend / Senioren	60 € / 42 €	
Basketball / Rock'n'Roll	36 €	
Taekwondo	30 €	
Tanzsport	12 €	
Tischtennis	15 €	
Tennis	jährlich	
Vollmitglied / Ehepartner	€ 190 / € 160	
Kinder/Jugentliche (bis 20 J.)	100 €	
Schüler/Studenten/Azubis (bis 25 J.)	130 €	
Sonderbeiträge für Familien		