

# Übungsplan TG --- 2022-2023

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| <b><u>Montag</u></b>     | 16:00 – 17:30 Eltern - Kind - Turnen<br>16:00 – 17:40 Turnen für Kindergartenkinder<br>16:30 – 18:00 Sport für Grundschul Kinder<br>18:00 – 21:00 Basketball<br>18:00 – 19:00 Gymaktiv high intensiv<br>18:00 – 19:30 Volleyball Gruppe 1<br>19:30 – 21:30 Volleyball Gruppe 2<br>19:00 – 21:00 Leichtathletik/Lauf Erwachsene + Jugend   | S. Artinger/ N. Zacher<br>Katharina Sacharow<br>Erwin Anzenberger<br>Markus Aschenbrenner<br>Doris Frait<br>G. Zillinger/V. Asurumuni<br>G. Zillinger/V. Asurumuni<br>E. Anzenberger/Ina Brunner |
| <b><u>Dienstag</u></b>   | 08:15 – 09:15 Damengymnastik im Pfarrheim <b>3.Stock</b><br>17:00 – 20:00 Basketball ab U16<br>16:00 – 17:30 Gerätturnen Buben/Mädchen ab 6 Jahre<br>17:30 – 19:00 Kinderleichtathletik<br>19:00 – 20:00 Shake your body – Dance with fun<br>19:00 – 21:00 Karate (Jugendliche und Erwachsene)<br>20:00 – 22:00 Spielabteilung Jugend   | Stefanie Schober<br>Florent Llumnica<br>Julia Lerbinger<br>Erwin Anzenberger<br>Tanja Jüngling<br>Josef Lechl / Stefan Dippl<br>Moritz Köffer/Modi Alali   |
| <b><u>Mittwoch</u></b>   | 08:00 – 09:00 Walken an der Vils ( <b>nur mit Voranmeldung</b> )<br>15:45 – 18:00 Gerätturnen Mädchen Wettkampf<br>17:30 – 20:00 Faustball<br>18:00 – 19:00 Bahntraining<br>18:00 – 19:00 Pilates<br>19:00 – 20:00 Gesundheitssport für Frauen / Männer<br>19:00 – 21:00 Spieleabteilung Herren<br>20:00 – 21:30 Herren Basketball  | Stefanie Schober<br>Kerstin Buentke<br>Konrad Weinberger<br>Erwin Weber<br>Karin Wolff / Doris Frait<br>Jürgen / Karin Wolff<br>Andreas Ilg<br>Hannes Lechelmayer                                |
| <b><u>Donnerstag</u></b> | 14:00 – 15:00 Seniorengymnastik ( <b>Turnhalle Hofkirchen</b> )<br>16:30 – 18:00 Dancing Kids ab 6 Jahre<br>16:00 – 19:00 Gerätturnen, Mädchen ab 6 J. Fortgeschrittene<br>19:00 – 22:00 Tischtennis ( <b>Ritter-Tuschl-Schule</b> )<br>18:30 – 20:00 Leichtathletik – Lauf – Wettkampf, 8-14 Jahre<br>19:00 – 20:00 Move It<br>20:00 – 21:00 Fitness- u. Skigymnastik für alle ab 16 | Waltraud Prins-Spichtinger<br>Sonja Pilsil<br>A. Schweigert / H. Mahler<br>Roland Lindner<br>Erwin Anzenberger<br>Doris Reichl<br>Doris Reichl   |
| <b><u>Freitag</u></b>    | 15:00 – 17:00 Karate Jugend<br>17:00 – 18:45 Karate ab 14 Jahre und Erwachsene<br>16:00 – 18:00 Basketball Ligatraining<br>16:30 – 18:00 Tanz mit Anna<br>18:00 – 21:00 Badminton<br>18:00 – 20:30 Basketball Herren U 16 / 18 / 20<br>18:30 – 20:30 Fußball Herren im Freien<br>18:45 – 20:15 Seniorensport / Damen  | Josef Lechl/Stefan Dippl<br>Josef Lechl<br>Florent Llumnica<br>Anna Zhuvak<br>Stefan Jeuthe<br>Florent Llumnica<br>Andreas Ilg<br>Stefanie Schober   |
| <b><u>Samstag</u></b>    | 10:00 – 12:00 Fußball Herren in der Halle<br>10:00 – 12:00 Basketball Mädels  | Andreas Ilg<br>Florent Llumnica  |
| <b><u>Sonntag</u></b>    | 09:00 – 11:30 Faustball<br>Ab 10:30 Sonntagstreff für Familien mit Kindern<br>12:30 – 14:00 Tanz mit Anna   | Konrad Weinberger<br>Nicole und Thomas Hill<br>Anna Zhuvak   |



Die Leichtathletikanlage und der Fitnessraum stehen Mitgliedern  
in Absprache mit anwesenden Übungsleitern zur Verfügung.  
Möglichst zu Beginn einer Stunde, um den Ablauf nicht zu stören.

**Kurzfristige Änderungen jederzeit möglich**

**[www.tg-vilshofen.de](http://www.tg-vilshofen.de)**