



# YOGA STUDIO MARLEEN

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe
10.30 -12.30		<b>BERATUNGSGESPRÄCHE</b>	Beratungsgespräche vor Ort – keine Terminbuchung nötig!		
11.00	60 min	<b>YOGA</b>	Yoga	12	jedes Alter



# TSV GRÄFELFING – ABTEILUNG TISCHTENNIS

Reinschnuppern in den Tischtennis Sport. Mit Tischtennis und spielerischen Variationen.

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe
10.00	ganztägig	TISCHTENNIS	Tischtennis Training und spielerische Variationen	20	Alle Kinder und Jugendlichen



## TSV GRÄFELFING – ABTEILUNG LEICHTATHLETIK

„Fitness für alle“ ist für jeden, der seine Fitness regelmäßig überprüfen und verbessern will. Geboten wird ein spannendes Programm mit Elementen aus Stabi, Kraft und Koordination. So legen Sie die Grundlagen für ihre Fitness und ihr Wohlbefinden.

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe
16.00	60 min	<b>FITNESS UND ATHLETIK</b>	Stabilisation, Koordination und Kraft	10	jedes Alter

## LEICHTATHLETIK LA-SCHULE

Leichtathletik für Kinder von 8 - 14

In spielerischer Form können Ihre Kindern mit der Grundlagensportart Leichtathletik die Basis für „ein Leben mit Sport“ legen. Koordination, Kraft, Explosivität und Ausdauer sind wichtige Bestandteile!

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe	Hinweis
10.30	60 min	<b>LEICHTATHLETIK</b>	Kleiner Einblick in die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik	15	8-14 Jahre	Draußen

## TSV GRÄFELFING – ABTEILUNG VOLLEYBALL

Teamspiel Volleyball

Vermittlung der Spielidee „Volleyball“ (Halle + (bei gutem Wetter) Beach) | Aufzeigen der technischen Grundlagen | Gemeinsames Spiel von Neugierigen & erfahrenen Spieler/-innen

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe
13.00	60 min	<b>VOLLEYBALL</b>	Schnupperkurs Volleyball	12	9-65 Jahre

## TSV GRÄFELFING

Ein Mix aus Cardio, herausfordernden Koordinationsübungen und Übungen für mehr Beweglichkeit und Kraft. Eine bunte Mischung für jede Altersstufe, also einfach vobreischaun...

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe
11.30	30-45 min	<b>ENERGIZER-WORKOUT</b>	Workout: Cardio, Koordination, Kraft	45	ab 20 Jahren



# VHS IM WÜRMTAL

Fit an der Würm mit Spaß und Musik! Wir stärken die Muskeln, stabilisieren die Gelenke und verbessern Körperhaltung und Körpergefühl. Für alle Menschen, die ihren Körper in Schwung bringen wollen!

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe	Hinweis
11.15	60 min	<b>FIT AN DER WÜRM</b>	Fitnesskurs für Alle	30	8-88 Jahre	Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte.
12.15	60 min	<b>FIT AN DER WÜRM</b>	Fitnesskurs für Alle	30	8-88 Jahre	Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte.

# JUGENDHAUS AN DER WÜRM

Bei uns könnt ihr den ganzen Tag des Sports:

- Basketball spielen
- Tischtennis spielen
- Kettcars fahren
- Billard spielen
- Dart spielen
- Kickern

Außerdem werden leckere und gesunde Smoothies angeboten.



## TANZ & BALETT

Unser Studio TANZ & BALLETT bietet modernen Tanzunterricht für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche, Erwachsene und tanzbegeisterte Senioren in Contemporary Dance, Jazzdance und Hip Hop an.

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe	Hinweis
10.30	25 min	MODERNER KINDERTANZ	Getanzte Geschichten und Bilder für viel Tanzspaß	12	3-4 Jahre	Gymnastikschläppchen oder Baumwollsocken mitbringen
11.30	30 min	MODERNER KINDERTANZ	Tanzspiele, Übungen und ein kurzer Tanz	12	5-7 Jahre	Gymnastikschläppchen oder Baumwollsocken mitbringen
13.30	30 min	KIDDY-DANCE	Tanzspaß zu Pop-, R&B und Hip Hop- Musik	12	9-12 Jahre	Baumwollsocken oder Hallenturnschuhe mitbringen
14.30	30 min	MODERNER KINDERTANZ	Übungen, Improvisation und Kurzchoreografie Contemporary Dance	12	7-9 Jahre	Baumwollsocken mitbringen

## TAEKWON-DO GRÄFELFING, BLACK BELT MASTERS

Wir bieten Schnuppertraining für Interessierte in vier Altersklassen: Kinder von 6 bis 9 Jahren, Jugendliche von 10 bis 15 Jahren, Erwachsene sowie Ü50. Unser traditionelles Taekwon-Do trainiert Körper und Geist.

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe
11.00	30 min	SCHNUPPERTRAINING FÜR KINDER	Taekwon-Do	10	6-9 Jahre
12.00	30 min	SCHNUPPERTRAINING FÜR JUGENDLICHE	Taekwon-Do	10	10-15 Jahre
14.00	30 min	SCHNUPPERTRAINING FÜR Ü50	Taekwon-Do	10	ab 55 Jahre
15.00	30 min	SCHNUPPERTRAINING FÜR ERWACHSENE	Taekwon-Do	10	ab 16 Jahre



# REITVEREIN WÜRMTAL

Einblick in die Pferdepflege, Übungen zum Voltigieren, Ggf. erste Reitversuche

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe
13.00	60 min	<a href="#">EINBLICK IN DEN PFERDESPORT</a>	Pferdekunde, Voltigieren, erste Reitversuche	6	ab 8 Jahre
14.00	60 min	<a href="#">EINBLICK IN DEN PFERDESPORT</a>	Pferdekunde, Voltigieren, erste Reitversuche	6	ab 8 Jahre
15.00	60 min	<a href="#">EINBLICK IN DEN PFERDESPORT</a>	Pferdekunde, Voltigieren, erste Reitversuche	6	ab 8 Jahre



# YOPIBA

Wir bieten zwei Kennenlernstunden, Yoga & Pilates. Eine wohltuenden Druckwellenmassage im Slimyonik , oder auch eine entspannende Schulter-Nackentmassage mit Anna.

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl
11.00	60 min	YOGA BASIC	Unser Yoga Basic-Kurs ist perfekt für Einsteiger und alle, die ihre Yoga-Praxis auffrischen möchten. In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre lernst du die Grundlagen des Yoga kennen. Durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Meditation findest du zu innerer Ruhe und Balance. Genieße eine Auszeit für Körper und Geist und spüre die positiven Effekte auf deine Gesundheit. Tauche ein in die Welt des Yoga Basic und fühle dich rundum wohl bei uns.	15
14.00	60 min	PILATES	Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining, das Körper und Geist miteinander verbindet. Durch gezielte Übungen werden die Muskulatur gestärkt, die Flexibilität verbessert und die Körperhaltung optimiert. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, der sogenannten „Powerhouse“-Region, die für Stabilität und Balance sorgt. Pilates hilft dabei, Verspannungen zu lösen, die Körperhaltung zu korrigieren und die Beweglichkeit zu erhöhen. Es ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet und kann sowohl präventiv als auch rehabilitativ eingesetzt werden. Erlebe die harmonische Verbindung von Körper und Geist und spüre die positiven Effekte auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden!	15





# SPORTS4WOMEN

Sports4women bietet professionelle & abwechslungsreiche Sport-/ Bewegungsangebote. Dazu zählen Kurse wie Vinyasa Yoga, Bodega Moves, Modernes Beckenbodentraining, Pilates, Evening Fit bzw. buggyFit Outdoor oder zielgerichtete Personal Trainings.

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe	Hinweis
10.45	15 min	<b>BERATUNG</b>	Individueller Austausch Personal Trainings, Kooperationen, Firmenfitness, Kursen, Events etc.			
11.00	50 min	<b>BODEGA MOVES – YOGA MEETS FUNCTIONAL WORKOUT</b>	Bodega Moves- eine Verbindung aus Yoga Flow mit functional workout: ganzheitlich, kräftigend & dynamisch. Für alle diejenigen, denen Yoga zu wenig kraftvoll oder schweisstreibend erscheint, sie aber dennoch nicht auf Yoga verzichten möchten.	29	18-65 Jahre	Eine Matte & etwas zu trinken mitbringen
12.00	50 min	<b>MODERNES BECKENBODENTRAINING</b>	Eine schnelll vergehende Stunde nur für den Beckenboden und umgebende Muskelgruppen. Integriert werden funktionelle, kräftigende und abwechslungsreiche Übungen. Die Übungen bauen auf das Vorhandensein einer Basiskraft im Beckenboden auf, gehen zu Beginn nochmals auf die Wahrnehmung im Beckenbodenbereich ein. Für alle die, die ihrem Beckenboden mal wieder mehr Beachtung schenken möchten!	30	18-65 Jahre	Eine Matte & etwas zu trinken mitbringen
13.00	50 min	<b>YOGA FLOW</b>	Eine fließende, dynamische und ausgewogene Vinyasa Yoga Stunde für jede/n zur Mittagszeit. Die Kombination aus Atmung, Asana und Entspannung führen Dich in einen Zustand, in dem Du zufrieden aus der Stunde rausgehst. Vorerfahrung im Yoga von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.	27	18-65 Jahre	Eine Matte & etwas zu trinken mitbringen



# TC GRÜN-WEISS GRÄFELFING

Tennisschnupperstunden in 30 min. Slots für Kinder und Erwachsene in der Tennishalle, sowie Beratungsgespräche im Vorraum der Halle.

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Hinweis
10.00	30 min	SCHNUPPERSTUNDE FÜR KINDER	Tennis	2	
10.30	30 min	SCHNUPPERSTUNDE FÜR KINDER	Tennis	2	
11.00	30 min	SCHNUPPERSTUNDE FÜR KINDER	Tennis	2	
11.30	30 min	SCHNUPPERSTUNDE FÜR KINDER	Tennis	2	
13.00	30 min	SCHNUPPERSTUNDE	Tennis	2	2 Kinder oder 2 Erwachsene
13.30	30 min	SCHNUPPERSTUNDE	Tennis	2	2 Kinder oder 2 Erwachsene
14.00	30 min	SCHNUPPERSTUNDE	Tennis	2	2 Kinder oder 2 Erwachsene
14.30	30 min	SCHNUPPERSTUNDE	Tennis	2	2 Kinder oder 2 Erwachsene



# MUSADO MÜNCHEN

Probetraining Kampfkunst, Selbstverteidigung und Cardio für Kinder und Erwachsene.

Uhrzeit	Dauer	Kurs	Kursbeschreibung	Teilnehmerzahl	Altersgruppe	Hinweis
9.00	30 min	<b>BABY DRAGON KIDS</b>	Motorikunterricht Kleinkinder	10	1-3 Jahre	Ein Elternteil muss mitmachen!
10.00	45 min	<b>LIL DRAGON KIDS</b>	Kinder-Kampfkunst	15	4-7 Jahre	Getränk mitbringen
11.00	45 min	<b>DEFENSE DRAGON KIDS</b>	Kinder Selbstverteidigung	13	8-12 Jahre	Getränk mitbringen
11.00	45 min	<b>KICKIN DRAGON KIDS</b>	Kinder Kickboxen	13	8-12 Jahre	Getränk mitbringen
12.00	45 min	<b>SELF DEFENSE MUSADO RSD</b>	Selbstverteidigung	14	ab 13 Jahre	Getränk mitbringen
12.00	45 min	<b>KICKBOXEN</b>	Kickboxen	10	ab 13 Jahre	Getränk mitbringen
13.00	45 min	<b>LIL DRAGON KIDS</b>	Kinder-Kampfkunst	15	4-7 Jahre	Getränk mitbringen
14.00	45 min	<b>DEFENSE DRAGON KIDS</b>	Kinder Selbstverteidigung	14	8-12 Jahre	Getränk mitbringen
14.00	45 min	<b>KICKIN DRAGON KIDS</b>	Kinder Kickboxen	14	8-12 Jahre	Getränk mitbringen
15.00	45 min	<b>SELF DEFENSE MUSADO RSD</b>	Selbstverteidigung	14	ab 13 Jahre	Getränk mitbringen
15.00	45 min	<b>KICKBOXEN</b>	Kickboxen	14	ab 13 Jahre	Getränk mitbringen
16.00	45 min	<b>MARTIAL ARTS CARDIO 4 WOMEN</b>	Fighter Fitness (ohne Körperkontakt)	14	ab 13 Jahre	Getränk mitbringen

