# Trainingsplan TSV Wolfratshausen Turnabteilung, Stand 28.09.2026

| Trainingsgruppe | Alter (Jahre) | Wochentag | Beginn | Ende | Ort | Übungsleiter*innen | Kontakt | Hinweise |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fitness und Gesundheit** | | | | | | | | |
| HIIT - High Intensity Interval Training | Alle | Montag | 18:00 | 19:00 | Sporthalle der Realschule Wolfratshausen | Christina Wienhold | 01573 7859134 | |
| Zumba | Alle | Montag | 19:00 | 20:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Reni Vasileva | 0173 4680651 | |
| Fitnesstraining im Freien | ab 40 | Montag | 18:00 | 19:30 | Isar-Loisach-Stadion | Peter Hierl | 08171 21032 | April bis Oktober |
| Fitness für Männer | ab 40 | Montag | 20:00 | 21:30 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Peter Hierl | 08171 21032 | November bis März |
| QiGong | Alle | Dienstag | 16:00 | 17:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Gerd Ullmann | 08177 12 60 | |
| Funktionelle Fitness für Frauen und Männer | Alle | Mittwoch | 19:00 | 20:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Anton Gerl | +49 1590 1779991 | |
| **Turnen Kleinkinder** | | | | | | | | |
| Eltern - Kind - Turnen | 2 bis 4 | Montag | 15:45 | 16:45 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Bärbel Widmann | 0170 8661922 | Warteliste, derzeit können keine neuen Teilnehmer*innen aufgenommen werden |
| Eltern - Kind - Turnen | 2 bis 4 | Dienstag | 15:30 | 16:30 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Johanna Reiser, Melanie Graf | 0178 8056215 | Warteliste, derzeit können keine neuen Teilnehmer*innen aufgenommen werden |
| Eltern - Kind - Turnen | 2 bis 3 | Mittwoch | 09:25 | 10:25 | Sporthalle der Realschule Wolfratshausen | Stephanie Rid | 0179 7004755 | |
| Turnen Kleinkinder | 3 bis 6 | Montag | 17:00 | 18:00 | Sporthalle der Realschule Wolfratshausen | Birgit Kneuer | 08171 72925 | Warteliste, derzeit können keine neuen Teilnehmer*innen aufgenommen werden |
| **Turnen Mädchen** | | | | | | | | |
| Kinderturnen Waldram | 5 bis 7 | Freitag | 15:00 | 16:15 | Schulturnhalle Waldram | Myriam Partisch (DJK Waldram) | 0173 5286633 | Warteliste! Gemeinsames Angebot DJK Waldram / TSV Wolfratshausen |
| Kinderturnen Waldram | 7 bis 10 | Dienstag | 17:00 | 18.30 | Schulturnhalle Waldram | Myriam Partisch (DJK Waldram) | 0173 5286633 | Warteliste! Gemeinsames Angebot DJK Waldram / TSV Wolfratshausen |
| Kinderturnen Waldram | 7 bis 11 | Freitag | 15:00 | 17:00 | Schulturnhalle Waldram | Myriam Partisch (DJK Waldram) | 0173 5286633 | Warteliste! Gemeinsames Angebot DJK Waldram / TSV Wolfratshausen |
| Turnen Mädchen | 6 bis 8 | Montag | 16:30 | 18:00 | Sporthalle der Realschule Wolfratshausen | Christiane Müller | 0162 9825315 | |
| Turnen Mädchen | 5 bis 9 | Mittwoch | 16:30 | 18:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Katrin Weber | mittwochsturnen@web.de | Warteliste, derzeit können keine neuen Teilnehmerinnen aufgenommen werden |
| Turnen Mädchen | 8 bis 10 | Dienstag | 15:30 | 17:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Christiane Müller | 0162 9825315 | |
| Turnen Mädchen Breitensport | 12 bis 15 Jg. 2011-2014 | Mittwoch | 16:30 | 18:30 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Martina Klostermeier, Vroni Holbein | 0176 82008361 | |
| Turnen Mädchen Wettkampfminis | Jg. 2015-2017 | Dienstag | 16:00 | 17:30 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Andrea Winkler | 0177 7468207 | Warteliste, derzeit können keine neuen Teilnehmer*innen aufgenommen werden |
| | | Mittwoch | 16:30 | 18:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | | | |
| Turnen Mädchen Wettkampf | Jg. 2011-2013 | Dienstag | 17:00 | 18:30 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Fiona Winkler | 0177 7468207 | Neuaufnahme nur mit Wettkampferfahrung |
| | | Mittwoch | 17:30 | 19:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | | | |
| Turnen Mädchen Nachwuchs-WK | Jg. 2014-2015 | Dienstag | 16:30 | 18:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Johanna Pechtl, Anna Francke | johanna.pechtl@gmx.de | Neuaufnahme nur mit Wettkampferfahrung |
| | | Mittwoch | 16:30 | 18:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | | | |
| Turnen Mädchen P-Übungen Master | 13 bis 15 | Dienstag | 17:30 | 19:30 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Luisa Ebel, Laura Behrends | 0177 7468207 | Neuaufnahme nur mit Wettkampferfahrung |
| | | Freitag | 18:30 | 20:30 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | | | |
| Turnen Mädchen P-Übungen Master | Jg. 2008-2010 | Mittwoch | 18:15 | 20:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Beate Kaiser | bat-kaiser@gmx.de | aktuell keine Neuaufnahme |
| | | Freitag | 19:00 | 21:00 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | | | |
| Turnen Mädchen P-Übungen Master | 10 bis 16 | Dienstag | 18:15 | 20:30 | 3-fach Turnhalle Wolfratshausen | Maria Müller | 0177 3436176 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Turnen Mädchen<br>P-Übungen Basis | 11 bis 18 | Dienstag | 18:15 | 20:00 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Christiane Müller | 0162 9825315 | |
| Turnen Mädchen<br>P-Übungen Basis | Jg. 2010-2014 | Mittwoch | 16:30 | 18:30 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Tanja Riedl,<br>Beate Kaiser | 0157 37858704 | aktuell keine Neuaufnahme |
| Turnen Mädchen<br>P-Übungen Basis | 12 bis 15 | Freitag | 18:00 | 20:00 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Anna Guter, Carolin<br>Jantsch | 0151 5247061 | |
| **Turnen Buben,<br>Erwachsene (Männer /Frauen)** | | | | | | | | |
| Turnen Buben | 6 bis 9 | Mittwoch | 17:00 | 18:30 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Sebastian Opitz | 0176 70009353 | |
| Turnen Buben | 8 bis 13 | Freitag | 18:00 | 20:00 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Sylvain Rid,<br>Joachim Pechtl | 0176 70068031 | |
| Turnen Buben Wettkampfgruppe | 11 bis 17 | Dienstag | 18:00 | 20:00 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Gehard Schilder,<br>Stefan Kieslinger | 0157 31451160 | |
| | | Freitag | 18:00 | 20:00 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Vitus Schmidt,<br>Sylvain Rid | 0176 70068031 | |
| Turnen Männer und Frauen | ab 18 | Freitag | 20:00 | 22:00 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Nicole Bauer,<br>Vitus Schmidt,<br>Sylvain Rid | 0157 35596063 | |
| **Parkour, Basketball,<br>Zirkuswelt, Tanzen** | | | | | | | | |
| Parkour | 8 bis 16 | Freitag | 18:00 | 20:00 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Niklas Lühr<br>Philipp von Unold | 0152 22768832 | |
| Basketball | ab 14 | Freitag | 20:15 | 22:00 | 3-fach Turnhalle<br>Wolfratshausen | Florian Knab | 0172 8987810 | |
| Zirkuswelt | 8 bis 14 | Mittwoch | 16:15 | 17:45 | Sporthalle der<br>Realschule<br>Wolfratshausen | Solomon Solgit | jugendhaus@jugend-wolfratshausen.de | Kooperationsprojekt mit dem Kinder- und Jugendförderverein |
| Tanzen für Kinder | 6 bis 10 | Donnerstag | 16:30 | 17:30 | Bewegungsraum der<br>HEP-Schule<br>Wolfratshausen | Laura Winklmeier | 0176 39208049 | |