



BLEIB FIT

DAS KURSPROGRAMM 2025



Tel: 089-329 11 82
gymnastik@vfr-garching.de
www.gymnastik.vfr-garching.de

Unser Kursprogramm

Body-Styling	Montag	19:00 - 20:00 Uhr Sporthalle Grundschule West	Doris Mooseder doris@ gymnastik.vfr-garching.de
Pilates	Montag	19:00 - 20:00Uhr Online	Faranak Baladi faranak.baladi@ gymnastik.vfr-garching.de
Fitness u Gymnastik	Montag	20:00 - 21.30 Uhr Sporthalle Grundschule West	Inge Cierpka ingeborg.cierpka @gymnastik.vfr-garching.de
Step-Aerobic	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr Gymnastikraum Grundschule West	Gerlinde Fleischer gerlinde.fleischer@ gymnastik.vfr-garching.de
Gerätturnen Aktive	Dienstag	19:30 - 21:30 Uhr Sporthalle Grundschule Ost	Evi Kraft evi.kraft@ turnen.vfr-garching.de
HIT	Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr Sporthalle Grundschule West	Leticia Gruber leticia.gruber@ gymnastik.vfr-garching.de
Frauen- gymnastik	Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr Sporthalle Hochbrück	Petra Jansen petra.jansen@ gymnastik.vfr-garching.de
Pilates	Mittwoch	19:15 - 20:15 Uhr Online	Faranak Baladi faranak.baladi@ gymnastik.vfr-garching.de
Skigymnastik u Kondition	Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr WHG Einfachhalle	Peter Gerisch Gymnastik@ vfr-garching.de
Gesundheits- sport	Donnerstag	17:30 - 18:30 Uhr Sporthalle Grundschule West	Stefanie Brayford stefanie.brayford@ gymnastik.vfr-garching.de
Body-Fit	Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr Online	Julia Dettke julia.dettke@ gymnastik.vfr-garching.de

Unser Kursprogramm

Walken

Samstag

9:30 Uhr
Treffpunkt Grundschule Ost

Bettina Friemel
bettina.friemel@
gymnastik.vfr-garching.de

Tanz Dich Fit

Kinder Jazz /
HipHop ab 10
Jahre

Freitag

17:00 - 18:00 Uhr
Gymnastikraum Grundschule
West

Bettina Friemel
bettina.friemel@
gymnastik.vfr-garching.de

ZUMBA®
fitness

Montag

18:00 - 19:00 Uhr
Gymnastikraum
Business Campus Halle

Eva Monteagudo
eva.monteagudo@
turnen.vfr-garching.de

ZUMBA®
fitness

Mittwoch

18:00 - 19:00 Uhr
Gymnastikraum
Grundschule West

Eva Monteagudo
eva.monteagudo@
turnen.vfr-garching.de

ZUMBA®
fitness

Freitag

18:00 - 19:00 Uhr
Gymnastikraum
Grundschule West

Bettina Friemel
bettina.friemel@
gymnastik.vfr-garching.de

ZUMBA®
fitness

Freitag

19:10 - 20:10 Uhr
Gymnastikraum
Grundschule West

Eva Monteagudo
eva.monteagudo@
turnen.vfr-garching.de



Tel. 089-329 11 82
gymnastik@vfr-garching.de
www.gymnastik.vfr-garching.de

KINDERTURNEN



UNSERE JÜNGSTEN

3 bis 6 Jahre Kinderturnen

Dienstags 14:30 - 15:30 - Eva Monteagudo

Dienstags 15:30 - 16:30 - Eva Monteagudo

Dienstags 16:30 - 17:30 - Eva Monteagudo

Eltern Kind Gruppe

Dienstags 17:30 - 18:30 - Eva Monteagudo

3 bis 6 Jahre Tanz u Spiel mit Musik

Gymnastikhalle Grundschule West

Freitags 16:00 - 17:00 - Eva Monteagudo

MÄDCHENTURNEN

1./2. Klasse

Montags 15:00 - 16:30 - Evi Kraft

3. Klasse

Montags 16:30 - 18:00 - Evi Kraft

4. Klasse

Donnerstags 15:00 - 16:30 - Martina Müller

5.-6. Klasse

Donnerstags 16:30 - 18:00 - Martina Müller

7. Klasse

Freitags 17:30 - 19:00 - Martina Müller

Aktive / 8. Klasse

Dienstags 19:00 - 21:00 - Evi Kraft/Martina Müller



JAZZ / HIPHOP

Kinder Jazz/HipHop ab 10 Jahre

Gymnastikhalle Grundschule West

Freitags 17:00 - 18:00 Bettina Friemel



Die Gruppen finden in der
**Sporthalle Grundschule Ost statt - nur
Jazz/HipHop in der Grundschule West**



089-329 11 82



turnen@vfr-garching.de



www.turnen.vfr-garching.de