

BLEIB FIT

DAS KURSPROGRAMM 2026-2027



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

Rückenfit	Montag	16:00 - 17:00 Uhr Gymnastikraum Grundschule West	**Lara Swiatek** lara.swiatek@vfr-garching.de
ZUMBA® fitness	Montag	18:00 - 19.00 Uhr Gymnastikraum Business Campus Halle	**Eva Monteagudo** eva.monteagudo@ turnen.vfr-garching.de
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
Fit am Vormittag	Dienstag	09:30 - 10:30 Uhr Gymnastikraum Business Campus Halle	**Yvonne Clemente** Yvonne.Clemente@vfr-garching.de
Fit ab 50	Dienstag	10:30 - 11:30 Uhr Gymnastikraum Business Campus Halle	**Yvonne Clemente** Yvonne.Clemente@vfr-garching.de
Gesundheitssport	Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr Gymnastikraum Grundschule West	**Lara Swiatek** lara.swiatek@vfr-garching.de
Step-Aerobic	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr Gymnastikraum Grundschule West	**Lara Swiatek** lara.swiatek@vfr-garching.de
Gerätturnen Aktive	Dienstag	19:00 - 21:30 Uhr Sporthalle Grundschule Ost	**Evi Kraft** evi.kraft@ turnen.vfr-garching.de
Cardio-Kickboxen	Dienstag	20:00 - 21:00 Gymnastikraum Grundschule West	**Lara Swiatek** lara.swiatek@vfr-garching.de
ZUMBA® fitness	Mittwoch	18:00 - 19.00 Uhr Gymnastikraum Grundschule West	**Eva Monteagudo** eva.monteagudo@ turnen.vfr-garching.de

Frauengymnastik	Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr Sporthalle Hochbrück	**Petra Jansen** petra.jansen@ gymnastik.vfr-garching.de
HIT	Mittwoch	19:00 - 20:00 Sporthalle Grundschule West	**Leticia Gruber** leticia.gruber@gymnnastik.vfr-garching.de
Konditionstraining	Mittwoch	19:30 - 20:30 WHG EInfachhalle	**Peter Gerisch** peter.gerisch@gymnastik.vfr-garching.de
Fit ab 50	Donnerstag	17:30 - 18:30 Gymnastikraum Grundschule West	**Lara Swiatek** lara.swiatek@vfr-garching.de
Gesundheitssport	Donnerstag	17:30 - 18:30 Uhr Sporthalle Grundschule West	**Stefanie Brayford** stefanie.brayford@ gymnastik.vfr-garching.de
Cardio Aerobic	Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr Gymnastikraum Grundschule West	**Lara Swiatek** lara.swiatek@vfr-garching.de
Body-Fit	Donnerstag	19:00 - 20:00 Uhr Online	**Julia Dettke** julia.dettke@ gymnastik.vfr-garching.de
Pilates	Donnerstag	19:15 - 20:15 Uhr Online	**Faranak Baladi** faranak.baladi@ gymnastik.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
Step Aerobic	Freitag	18:30 - 19:30 Uhr Gymnnastikraum Business Campus Halle	**Lara Swiatek** lara.swiatek@vfr-garching.de
Walken	Samstag	9:30 Uhr Treffpunkt Grundschule Ost	**Bettina Friemel** bettina.friemel@ 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

Bewegungsspaß 6 bis 10 Jahre
Gymnastikraum Grundschule West
Donnerstags 16:30 - 17:30 - Lara Swiatek

GERÄTTURNEN MÄDCHEN

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



Jazz/HipHop Kinder ab 10 Jahre
Gymnastikraum Grundschule West
Freitags 16:00 - 17:00 Lara Swiatek

Jazz/HipHop Jugend
Gymnastikraum Grundschule West
Freitags 17:00 - 18:00 Lara Swiatek

Wenn nicht anders angegeben, finden die Gruppen in der Sporthalle Grundschule Ost statt

089-329 11 82
turnen@vfr-garching.de
www.turnen.vfr-garching.de