

Unser Sportangebot

TV Planegg-Krailling

Geschäftsstelle im Vereinsheim

Sportplatz 1 , 82152 Krailling

Telefon (089) 8 57 11 82 , Fax (089) 8 95 80 69

e-Mail: info@tv-planegg-krailling.de

Änderungen der Trainingszeiten sind jederzeit möglich!
Aktuelles Programm unter: www.tv-planegg-krailling.de
→ "Aktuelles" → "Sportprogramm"

*) Sportangebot in Kursform: für diese Trainingszeiten fallen zusätzlich zum Vereinsbeitrag Kursgebühren an.
Anmeldung über die Geschäftsstelle, Tel. 857 11 82

Turnen – Tanz - Gesundheitssport:

Abteilungsleiterin: Aranka Mayer, Tel. 857 11 82

Turnen

Mutter/Vater-Kind-Turnen (ab ca. 1 ½ Jahre)	Mi	15:00 – 16:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Turnen und Spiel ab 4 Jahre	Mi	16:00 – 17:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Mädchenturnen ab 8 Jahre	Mi	17:00 – 18:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Geräteturnen für Jgdl. und Erwachsene	Di	20:00 - 21:30	Krailling	Schule	Turnhalle

Gerätturnen

Mädchen ab 4 Jahre	Di	15:30 – 16:30	Krailling	Schule	Turnhalle
	Fr	15:00 – 16:00	Krailling	Schule	Turnhalle
Mädchen ab 8 Jahre	Di	16:30 – 17:30	Krailling	Schule	Turnhalle
	Fr	16:00 – 17:00	Krailling	Schule	Turnhalle
Mädchen für Jugendliche ab 13 Jahre	Di	18:00 – 20:00	Krailling	Schule	Turnhalle
	Do	17:30 – 19:30	Krailling	Schule	Turnhalle
für Erwachsene	Di	20:00 – 21:00	Krailling	Schule	Turnhalle

3x wöchentlich Leistungsgruppen im Gerätturnen Mo/Mi/Fr

Die Leistungsgruppen im Wettkampfturnen werden nach Rücksprache eingeteilt. Bitte d. Zeiten erfragen: aranka.mayer@outlook.com

Parkour

ab 12 Jahre	Di	17:30 – 18:30	Krailling	Schule	Turnhalle
-------------	----	---------------	-----------	--------	-----------

Jazztanz

Jazztanz für Kinder	(7- 8 Jahre)	Do	16.00 – 17.00	Krailling	TV-alter Saal
Jazztanz für Kinder	(9-10 Jahre)	Do	17.00 – 18.00	Krailling	TV-alter Saal
Hip Hop	(ab 11 Jahre)	Do	18:00 – 19:00	Krailling	TV-alter Saal
Jazztanz für Teenys	(ab 13 Jahre)	Mi	18:30 – 19:30	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Jazztanz Turnier-Gruppe	(mod. Tanz)	Mo	20:00 – 22:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
		Mi	19:30 – 21:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Jazztanz Technik (für alle)		Do	19:00 – 20:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)

Ballett

Einführung (4/5 Jahre) *	Di	14:00 - 15:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Fortführung (5/6 Jahre) *	Di	15:00 - 16:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
für Schulkinder 1. u. 2. Klasse *	Di	16:00 - 17:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
für Schulkinder 2. u. 3. Klasse *	Fr	14:30 – 15:30	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
für Schulkinder 3. u. 4. Klasse *	Fr	15:30 – 16:30	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
für Erwachsene u. Jugend ab 14 J. *	Fr	16:30 - 17:30	Krailling	TV-Halle 2 (unten)

Tanzsport

Hobby-Gruppe *)	Mi	18:30 – 20:00	Krailling	TV-Fitnessraum
Turnier-Paare		auf Anfrage		

Gesundheitssport

Wirbelsäulengymnastik	Mo	08:30 - 09:30	Krailling	TV-Halle 1 (oben)
"	Mi	09:00 - 10:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
"	Mi	10:00 - 11:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)
" mit Faszientraining	Mi	17:15 – 18:15	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
"	Do	07:45 – 08:45	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Dynamisches Rückentraining *)	Mi	08:00 – 09:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)
Beckenboden-Gymnastik *)	Mo	18:30 – 19:30	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Wellnessstunde *)				
sanfte Kräftigung, dehnen und entspannen am Feierabend)	Mo	17:30 – 18:30	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Indian Balance *)	Di	17:45 – 18:45	Krailling	TV – alter Saal
Pilates *) Anfänger u. Fortgeschrittene	Di	10:00 – 11:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Yoga *)	Di	19:00 – 20:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
	Mi	19:00 – 20:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)
Tai-Ji, Gruppe (nur nach Anmeldung)	Di	19:00 - 20:00	Krailling	TV – alter Saal

Reha-Sport

Koronarsport/Herzsport gemischt *)	Mi	16:00 - 17:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)
(alle Koronarstunden unter	Mi	17:00 – 18:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)
ärztlicher Aufsicht)	Mi	18:00 - 19:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)
Orthopädische Reha-Gruppe I *)	Mi	08:00 - 09:00	Krailling	TV-alter Saal
Orthopädische Reha-Gruppe II *)	Mi	09:00 – 10:00	Krailling	TV- alter Saal
Orthopädische Reha-Gruppe III *)	Mi	10:30 – 11:30	Lochham	Bad (Wassergymnastik)
Sport mit Handicap*)	Mi	15:00 – 16:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)

Fitness

Fit Allround	Mo	20:00 - 21:30	Planegg	FLG II	neue Halle
Fitness für SIE und IHN	Do	20:15 - 21:15	Krailling	TV-Halle 1 (oben)	
Core and Stretch (stabilisierendes Krafttraining mit Entspannung)	Do	19:30 – 21:00	Krailling	Schule	Turnhalle
Fit am Morgen	Mo	09:30 - 10:30	Krailling	TV-Halle 1 (oben)	
	Mi	09:00 – 10:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)	
Kraft und Ausdauer mit dem Step *)	Di	20:00 – 21:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)	
Damengymnastik	Do	19:00 - 20:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)	
Funktionsgymnastik. (Straffung des Gewebes)	Mo	20:00 - 21:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)	
Bodystyling	Mi	18:00 - 19:00	Krailling	TV-alter Saal	
Functional Training (mit Faszientraining) *)	Di	09:00 – 10:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)	
Extrem Fit (mit Schlingentraining)	Fr	19:30 – 20:30	Krailling	TV-alter Saal	
Zumba - Neu ab Herbst 2018 *)	So	17:00 – 18:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)	

Senioren­sport

Seniorengymnastik	Mi	15:00 - 16:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Ausgleichsgymnastik (für Damen und Herren ab 60 Jahre)	Mi	16:00 - 17:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)
Männerymnastik und Spiel	Mo	18:30 - 20:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)

Sonstige Sportarten

Badminton - freies Spiel	Do	19:00 - 21:30	Planegg	FLG II	neue Halle
TaekwonDo Kinder, Anfänger Kinder, alle Kinder, Fortgeschrittene Jugendliche/Erwachsene, Anfänger Jugendliche/Erwachsene, alle Jugendliche/Erwachsene, alle Jugendliche/Erwachsene, alle Jugendliche/Erwachsene, alle	Di	17:00 – 18:00	Krailling	TV-Halle 2 + Fitnessr. (unten)	
	Do	16:00 – 17:00	Krailling	TV-Halle 2 + Fitnessr. (unten)	
	Mo	17:00 – 18:00	Krailling	TV – Fitnessraum	
	Di	18:00 – 19:00	Krailling	TV-Halle 2 + Fitnessr. (unten)	
	Do	17:00 – 18:00	Krailling	TV-Halle 2 + Fitnessr. (unten)	
	Mo	18:00 – 19:00	Krailling	TV – Fitnessraum	
	Mo	19:00 – 20:00	Krailling	TV - Fitnessraum	
	Di	19:00 – 20:00	Krailling	TV – Fitnessraum	
	Mi	20:00 – 21:00	Krailling	TV – Fitnessraum	
	Do	18:00 – 19:00	Krailling	TV-Halle 2 (unten)	

Handball: - HSG Würm-Mitte -

Abteilungsleiter: Thomas Schaumberger, Tel. 0171-3662910

Neugierig auf Handball?

Die aktuellen Trainingszeiten können Sie gerne bei mir erfragen.
Ein Schnuppern/ Ausprobieren/ Kennenlernen ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns über alle.

Thomas Schaumberger www.wuerm-mitte.de

Hockey:

Abteilungsleiterin: Birgit Stukenberg, Tel. 89 50 16 97

Minis (ab 1. Klasse)	Do	15:25 – 16:15	Planegg	FLG I	alte Halle
Kinder 9-12 Jahre	Do	16:15 – 17:15	Planegg	FLG I	alte Halle
Jugendliche ab 13 Jahre	Do	17:15 – 18:15	Planegg	FLG I	alte Halle

bei schönem Wetter auf der angrenzenden Außenanlage

Karate und Aikido:

Abteilungsleiter: Robert Frank, Tel. 8 54 46 56

Aikido für Kinder u. Jugendliche (ab 6 Jahre)	Mo	16:00 – 17:00	Krailling	TV-Halle 1 (oben)
Aikido für Jugendl. u. Erwachs. (ab 12 Jahre)	Do	18:15 - 19:45	Krailling	TV-Fitnessraum
Aikido für Jugendl. u. Erwachs. (ab 16 Jahre)	Mo	19:00 - 21:00	Krailling	TV-Vereinsheim
Karate für Jugendl. u. Erwachs. (ab 15 Jahre)	Mi	19:00 - 20:30	Krailling	TV-Vereinsheim
Karate für Jugendl. u. Erwachs. (ab 15 Jahre)	Do	19:45 - 21:15	Krailling	TV-Fitnessraum

Leichtathletik:

Abteilungsleiter: Michael Fuchs, Tel. 859 95 17

SchülerInnen (6-7 Jahre)	Di	16:00 – 17:00	Krailling	TV Sportplatz, TV-Halle 1*
SchülerInnen (8-11 Jahre)	Di	17:00 - 18:30	Krailling	TV Sportplatz, TV-Halle 1*
SchülerInnen (12-15 Jahre)	Di	18:30 - 20:00	Krailling	TV Sportplatz, TV-Halle 1*
SchülerInnen (12-15 Jahre)	Fr	nach Absprache	Krailling	TV Sportplatz
LA-Breitensport (Sportabzeichen)	Fr	18:30 - 20:00	Krailling	TV Sportplatz, TV-Halle 1*

*Training im Sommer/Winter bei schlechtem Wetter in der TV-Halle

Tennis:

Abteilungsleitung: Dr. Gerhard Lütkes, Tel. 857 11 82

Tennismitgliedschaft und Gastkarten. Aktuelle Infos in der Geschäftsstelle

Triathlon/Ausdauersport:

Abteilungsleitung: Maximilian Wechner, Tel. 0176-47011256

Erwachsene:

Hallentraining (Winter)	Di	18:30 – 20:00	Martinsried	Grundschule	Turnhalle
Bahn-Lauftraining (Sommer)	Di	18:30 – 20:00	Krailling	TV-Sportplatz	
Schwimmen	Do	20:00 – 21:00	Mü-Pasing	Berth.-Brecht-Gymnasium	
Radausfahrten nach Vereinbarung					

Jugend:

Fitness, Koordination & Kraft; Spiel (11-15 Jahre)	Mi	19:00 – 20:00	Krailling	Grundschule	Turnhalle
	(15-18 Jahre)	Mi	20:00 – 21:30	Krailling	Grundschule
Schwimmen (alle Altersklassen)	Fr	15:15 – 16:45	Fürstenried	Stäbli-Bad	
Teilnahme nur über die Anmelde-Liste, Treffen u. Abfahrt 14:40 h, Rückkehr TV gegen 17:30 h					
„Landtraining“ (11-15 Jahre)	Do	17:30 – 19:00	Krailling	TV Sportplatz	
	(15-18 Jahre)	Fr	16:30 – 17:40	Krailling	TV Sportplatz
	(11-18 Jahre)	Fr	17:40 – 18:30	Krailling	TV-Sportplatz
Radausfahrten (MTB/Rennrad) nach Vereinbarung					

Volleyball:

Abteilungsleiter: Markus Ludwig, Tel. 0172-8253108

Damen I	(2. Bundesliga)	Mo	20:00 - 22:00	Planegg	FLG I	alte Halle
		Di	20:00 – 22:00	Martinsried	Grundschule	Turnhalle
		Mi	20:00 – 22:00	Planegg	FLG II	neue Halle
		Fr	20:00 – 22:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Damen II	(Landesliga)	Mo	20:00 – 22:00	Planegg	FLG I	alte Halle
		Do	20:00 – 22:00	Planegg	FLG II	neue Halle
		Fr	19:00 – 21:00	Planegg	FLG I	alte Halle
Damen III	(Bezirksklasse)	Mi	20:00 – 22:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Anfänger U16 – U20		Mi	18:00 – 20:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Herren I	(Bezirksliga)	Mo	20.00 – 22.00	Planegg	FLG II	neue Halle
		Mi	20.00 – 22.00	Planegg	FLG II	neue Halle
Jugend B/C (U18/U16) weibl.		Mi	18:00 – 20:00	Planegg	FLG II	neue Halle
		Fr	18:00 – 20:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Jugend D/E (U14/U13) weibl. & männl.	weibl. & männl.	Mi	16:00 – 18:00	Planegg	FLG II	neue Halle
		Fr	16:30 – 18:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Jugend D/E (U14/U13) weibl.		Mo	18:00 – 20:00	Planegg	FLG I	alte Halle
Starter Gruppe U12 w+m	(Anfänger und Neueinsteiger)	Mi	16:30 - 18:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Hobbygruppe	(Münchener Freizeitliga)	Di	20:00 – 22:00	Planegg	FLG II	neue Halle
Hobbygruppe		Mi	20:00 – 22:00	Martinsried	Grundschule	Turnhalle

FLG = Feodor-Lynen-Gymnasium, Planegg
KHG = Kurt-Huber-Gymnasium, Gräfelfing