

18.11.23, 10 -16:00 UHR

AKTIVTAG 125 JAHRE

Wir laden alle Penzberger und Interessierte in die Turnhalle an der Seeshaupterstr. zum Mitmachen bei zahlreichen Aktionen ein!

Bitte Sportsachen, Matte und Turnschuhe nicht vergessen.

www.tsv-penzberg.de



SCAN ME!



Bitte kommt mit dem Fahrrad oder zu Fuß :)

Unsere Partner:



zertifiziertes
Bewegungszentrum

SANITÄTSHAUS &
ERDMANN
ORTHOPÄDIE-TECHNIK

Penzberg / Murnau
Tel: 0 88 41 / 30 37

Helfen mit Qualität



HALLE 1

UNREZIT

HALLE 2

HALLE 3

**GYMNASTIK-
RAUM**

**PIERAMA/
OUTDOOR**

**Freuen Sie sich
auf unsere drei
ganztägigen
Angebote in
Halle 1:**

10:00-10:45

**Bodyfit
Nina Schott**

**Volleyball
für Alle
Erwin Schott**

**Gleichgewicht &
Koordination mit
Schwimmudel
Karin Sonnenstuhl**

**Lauftreff
Hugo Mann**

**Aktionsstände und
Fitnessfest
der AOK**

11:00-11:45

**Stuhlgymnastik
Karin
Sonnenstuhl**

**Baseball
Andreas
Büchner**

**Fit ohne Geräte
Angelika Wilke**

**Nordic-Walking
Martina
Brandstätter**



&

12:00-12:45

**Fitness meets
Pilates mit dem
Retondo Ball
Helga Lindinger**

**Badminton
Moritz
Edelfurtnner**

**Faszienfit
Michaela Schott**

**Rollatorcheck
Rollatortraining
Rollator-Parkour
vom Sanitätshaus
Erdmann**

13:00-13:45

**Step für
Einsteiger
Michaela Schott**

Aufbaupause

**Wasser-
gymnastik
Karin
Sonnenstuhl**



&

14:00-14:45

**Rückenfit
Moni Scholl**

**Konditionszirkel
Helga Lindinger**

**Herzsport
Moni Scholl**

**Wasser-
gymnastik
Karin
Sonnenstuhl**

15:00-15:45

**Brainfit
Moni Schuldlös**

**Konditionszirkel
Helga Lindinger**

**Entspannung
Karin
Sonnenstuhl**

Tischtennis