



## Regelmäßige Trainingszeiten

### Skigymnastik und Jugendtraining Turnhalle der Realschule Neubiberg, Buchenstraße 4

Die Gymnastik und das Training finden ganzjährig, nicht aber in den Schulferien statt.

- Montag: **21.00 bis 22.00** Jugend mit Alexander Nehmer Tel. 0172 8404208  
Mittwoch: **18.00 bis 19.00** wird noch bekannt gegeben  
Mittwoch: **19.00 bis 20.00** für Erwachsene. Die Übungsleiter dieser Stunde wechseln sich ab.  
Mittwoch: **20.00 bis 21.00** Rückengymnastik mit Karl Reisinger  
Mittwoch: **21.00 bis 22.00** Ballspielen der Ski Jugend mit Alexander Nehmer Tel. 0172 8404208

### Kraftsport Im Krafraum der Ferdinand Leiß Halle Ottobrunn, Haidgraben

Das Training findet ganzjährig, außer an Feiertagen statt.

- Montag: **19.00 bis 20.00** für Erwachsene mit Herbert Ehrl.  
Im Anschluss an dieses Training hat sich ein gemütlicher „Ski und Bergsport Treff“ im Nefeli etabliert.  
Donnerstag: **19.00 bis 21.00** Zusatztraining nach Absprache mit Harro Keppel

### Prellball In der Ferdinand Leiß Halle Ottobrunn, Haidgraben

Das Training findet ganzjährig (außer Feiertage) statt. Info bei Julius Wittmann 6133156

- Dienstag: **09.00 bis 12.00** Teilhalle 1  
Freitag: **08.30 bis 10.00** Teilhalle 1

Die Prellballer suchen neue Mitspieler zum Ergänzen und Auffrischen der Gruppe.  
Ballbegeisterte bitte zu dem leicht zu erlernenden Spiel kommen, reinschnuppern oder einfach mal zuschauen am Dienstag oder Freitag (Termine wie oben)

### Nordic Walking Treffpunkt: Sportpark am Haidgraben

- Im Sommer: Dienstag, **18.45 Uhr**  
Im Winter: Dienstag, **10.30 Uhr**  
oder nach Absprache mit Horst Sebelin Tel. 603454

### Ski Renngruppe Die Ski Renngruppe trainiert im Winter am Sonnenbichl in Wiessee. Einsteiger bei Tobias Unterguggenberger (Tel. 0175 4484211) anrufen.

- Rennrad Bei geeignetem Wetter kann jeder Rennradler mit uns seine Kondition testen und aufbauen.  
Einsteiger bei Willi Adam (Tel. 0176 61623108) anrufen.  
Regelmäßige Trainingsfahrt wochentags bei trockener Straße und nur im Sommer.  
Damen-RR-Gruppe (auch Herren) fährt wochentags tagsüber, wenn das Wetter paßt, Interessenten bitte bei Gaby Liebisch ([GabyLiebisch@web.de](mailto:GabyLiebisch@web.de)) melden, wir informieren zeitnah per eMail

Beachte auch unsere Homepage: [www.TSVOttobrunn.de](http://www.TSVOttobrunn.de) – Abt. Ski- und Bergsport  
Unsere Homepage ist auch dankbar für alle auf unseren Touren gemachten Bilder.

Mit sportlichen Grüßen  
Gaby Liebisch  
Abteilungsleiter Ski- & Bergsport