

Stand: 3. Dezember 2018

# Fitness für Jung und Alt

(A = Alle, E = Einsteiger, M = Mittelstufe, F = Fortgeschrittene, S = Senioren)

<b>Montag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter/in</b>
Fitnessstraining (A)	08:00 – 08:55	TSV-H	Regine Kunzmann
Workout mit Step (A)	08:00 – 08:55	TSV-G	Andrea Mooslechner
Waldlauf (Damen) (A) (Okt. bis April) (*)	15:00 – 16:00	H	Margret Heinrich
Waldlauf (Damen) (A) (Mai bis Sept.) (*)	17:30 – 18:30	H	Margret Heinrich
Seniorinnen-Gymnastik (S)	16:30 – 17:30	TSV-G	Andrea Mooslechner
Step (F)	18:00 – 18:55	TSV-G	Lucia Kuttendreier
<b>Workout für den Rücken (A)</b>	<b>18:00 – 19:00</b>	<b>II</b>	<b>Karin Schmid</b>
Lauftreff (A) (*)	19:00 – ca. 20:00	H	Manfred Stiening u.a.
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	SP	Marlis Bömerl
Gymnastik (A)	19:00 – 19:55	I	Rosi Bauer
Bodyfit (A) (**)	20:00 – 20:55	TSV-G	Lisa Ströbele
<b>Dienstag</b>			
<b>Workout für den Rücken (A)</b>	<b>07:30 – 08:25</b>	<b>TSV-H</b>	<b>Karin Schmid</b>
Sie+Er-Turnen für Ältere (A)	08:30 – 09:25	TSV-H	Regine Kunzmann
Bauch & Rücken (A)	09:30 – 10:25	TSV-H	Tabitha Eickel
Pilates-Matwork (E/M)	17:30 – 18:25	TSV-G	Kornelia Biechl
Barre-Concept (A)	18:30 – 19:25	TSV-G	Michaela Bantlin
Step (A/M)	19:30 – 20:25	TSV-G	Sabine Koch
Gymnastik und Ballspiele (M/F)	20:00 – 21:55	II	Klaus Piwecki
<b>Mittwoch</b>			
Workout (A)	08:00 – 08:55	TSV-K	Birgit Fenzel
Natural Walking (*)	08:30 – 09:30	H	Marlis Bömerl
Allgemeine Damengymnastik (S)	17.15 – 18.10	II	Angelika Uhl
Workout mit Brasils (A)	17.00 – 17.55	TSV-G	Michaela Bantlin
Pilates-Matwork (M/F)	18:00 – 18:55	TSV-G	Kornelia Biechl
Bodyfit (A)	19:30 – 20:25	TSV-H	Lisa Ströbele
<b>Zumba-Fitness (A)</b>	<b>19:30 – 20:25</b>	<b>TSV-K</b>	<b>Carmen Smith</b>
Zirkeltraining für Best-Ager (A)	20:15 – 21:45	II	Karin Müller
<b>Donnerstag</b>			
Workout (A)	08:00 – 08:55	TSV-H	Michelle Arcori
Workout and more (A)	09:00 – 09:55	TSV-H	Monika Kolbeck
Gymnastik für Best-Ager (S)	14.00 – 14.55	TSV-H	Lena Stelzenmüller
Bauch & Faszien (A)	17:50 – 18:45	TSV-G	Lena Stelzenmüller
Fit für Junggebliebene (S)	18.00 – 19.25	II	Andrea Mooslechner
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20.00	SP	Marlis Bömerl
Fighting Fit meets Tabata (M/F) (**)	19:00 – 19:55	TSV-G	Monika Kolbeck
<b>Workout für den Rücken</b>	<b>20:00 – 20.55</b>	<b>TSV-G</b>	<b>Karin Schmid</b>
<b>Freitag</b>			
Faszien- & Beweglichkeits-Training (A)	08:00 – 08:55	TSV-K/SP	Lena Stelzenmüller
Step (A)	08:00 – 08:55	TSV-H	Lucia Kuttendreier
Power Workout (F)	08.00 – 08.55	TSV-G	Michaela Bantlin
Fit ins Wochenende (A)	09.00 – 09.55	TSV-G	Michaela Bantlin
Seniorinnen-Gymnastik (S)	10.00 – 10.55	TSV-G	Michelle Arcori
Fitmix mit Step (A)	18:00 – 19:25	TSV-K	Andrea Mooslechner
<b>Samstag</b>			
Weekend Workout	09:30 – 10:30	TSV-G	Fitnesssteam
Zumba Fitness (A)	10:00 – 10:55	TSV-H	Cara Thompson

**Bitte vergesst nicht, saubere Schuhe, ein Handtuch  
und etwas zum Trinken mitzunehmen!**

#### Abkürzungen:

TSV-H = Turnhalle TSV – TSV-G = Großer Gymnastikraum TSV – TSV-K = Kleiner Gymnastikraum TSV – I = Turnhalle Wendelsteinstraße  
II = Turnhalle Glückstraße – H = Hasenweg/Ecke Otterweg – SP = Sportstadion, Eingang Nord – (\*) findet auch während der Ferien statt –  
(\*\*) kann bei großer Hitze im Sommer entfallen – (\*\*\*) wechselnde Angebote; siehe [www.fitness-vaterstetten.de/news](http://www.fitness-vaterstetten.de/news) -> Weekend Workout