

Stand: 10. Februar 2020

Fitness für Jung und Alt

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

<u>Montag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Übungsleiter/in</u>
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
Workout für den Rücken (A) – mit eigener Matte	18:00 – 19:00	II	Karin Schmid
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
<u>Dienstag</u>			
Workout für den Rücken (A)	07:30 – 08:25	TSV-H	Karin Schmid
Sie+Er-Turnen für Ältere (A)	08:30 – 09:25	TSV-H	Regine Kunzmann
Senior Pilates (S)	16:30 – 17:25	TSV-G	Kornelia Biechl
Pilates-Matwork (E/M)	17:30 – 18:25	TSV-G	Kornelia Biechl
Barre-Concept (A)	18:30 – 19:25	TSV-G	Michaela Bantlin
Gymnastik und Ballspiele (M/F)	19:00 – 21:00	II	Klaus Piwecki
♥ Step (A/M)	19:30 – 20:25	TSV-G	Sabine Koch
<u>Mittwoch</u>			
Natural Walking (*)	08:30 – 09:30	H	Marlis Bömerl
Allgemeine Damengymnastik – mit eigener Matte	17:15 – 18:10	II	Angelika Uhl
Workout mit Brasils (A)	17:00 – 17:55	TSV-G	Michaela Bantlin
Pilates meets Yoga (M/F)	18:00 – 18:55	TSV-G	Kornelia Biechl
♥ Bodyfit (A)	19:30 – 20:25	TSV-H	Lisa Ströbele
♥ Zirkeltraining für Best-Ager (A) – mit eigener Matte	20:15 – 21:45	II	Karin Müller
<u>Donnerstag</u>			
Workout and more (A)	09:00 – 09:55	TSV-H	Monika Kolbeck
Fit für Junggebliebene (S) – mit eigener Matte	18:00 – 19:25	II	Andrea Mooslechner
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	SP	Marlis Bömerl
Pilates (M/F) ab 14.01.	18:00 – 18:55	TSV-G	Cornelia Berberich
♥ Fighting Fit meets Tabata (M/F) (**)	19:00 – 19:55	TSV-G	Monika Kolbeck
Workout für den Rücken (A)	20:00 – 20:55	TSV-G	Karin Schmid
<u>Freitag</u>			
♥ Power Workout (F)	08:00 – 08:55	TSV-G	Michaela Bantlin
Workout and Stretch (A)	09:00 – 09:55	TSV-G	Michaela Bantlin
Seniorinnen-Gymnastik (S)	10:00 – 10:55	TSV-G	Kilian Drechsel
♥ Fitmix mit Step (A)	18:00 – 19:25	TSV-K	Andrea Mooslechner
<u>Samstag</u>			
Weekend-Workout	09.30 – 10:30	TSV-G	Fitnesssteam
♥ Zumba Fitness (A)	10:00 – 10:55	TSV-H	Bettina Baum

**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 -> Weekend Workout

♥ steht für Cardiotraining, also hohe Herz-Kreislauf-Belastung.