

Stand: 14. September 2020

Fitness für Jung und Alt

(Änderungen wegen Corona kurzfristig möglich, vorerst gültig bis Ende September.

Die Plätze sind beschränkt, daher bitte nur mit Anmeldung unter <https://www.fitness-vaterstetten.de/news>)

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

Montag	Zeit	Ort	Übungsleiter/in
♥ Workout mit Step (A) ab 21.9.	08:00 – 09:00	TSV-G	Andrea Mooslechner
Fitnessstraining (A) ab 21.9.	08:00 – 08:55	TSV-H	Regine Kunzmann
Pilates Matwork (E/M)	08:15 – 09:15	ONLINE	Kornelia Biechl
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)	17:00 – 18:00	TSV-G	Andrea Mooslechner
Workout für den Rücken (A)	18:30 – 19:30	TSV-G	Karin Schmid
♥ Step (M/F) ab 12.10.	18:00 – 18:55	TSV-G	Lucia Kuttendreier
Lauftreff (A) (*)	19:00 – ca. 20:00	H	Manfred Stiening u.a.
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	H (ab 21.9. SP)	Marlis Bömerl
Gymnastik (A)	19:00 – 19:55	I	Rosi Bauer
Fitmix (A)	19:00 – 20:00	ONLINE	Andrea Mooslechner
Dienstag			
Workout für den Rücken (A)	07:30 – 08:30	TSV-H	Karin Schmid
Sie+Er-Turnen für Ältere (A) ab 22.9.	08:45 – 09:45	TSV-G	Regine Kunzmann
Pilates-Matwork (E/M)	17:00 – 18:00	TSV-G	Kornelia Biechl
Barre-Concept (A)	18:15 – 19:15	TSV-G	Michaela Bantlin
♥ Step (A/M) ab 22.9.	19:30 – 20:25	TSV-G	Sabine Koch
Workout für den Rücken (A)	19:30 – 20:30	ONLINE	Karin Schmid
Mittwoch			
Natural Walking (A)	08:30 – 09:30	H	Marlis Bömerl
Workout mit Brasils (A)	17:00 – 17:55	TSV-G	Michaela Bantlin
Allgemeine Damengymnastik (A)	18:15 – 19:15	TSV-G	Angelika Uhl
Fit für Junggebliebene (S)	18:15 – 19:30	I	Andrea Mooslechner
Gymnastik und Ballspiele (A) voraus. ab Oktober	19:15 – 22:00	RS	Klaus Piwecki
♥ Bodyfit (A)	19:30 – 20:25	TSV-H	Lisa Ströbele
♥ Zumba-Fitness (A)	19:30 – 20:30	TSV-G/ONLINE	Bettina Baum
♥ Zirkeltraining für Best-Ager (A)	20:30 – 22:00	I	Karin Müller
Donnerstag			
Workout für den Rücken (A)	08:00 – 09:00	ONLINE	Karin Schmid
Workout and more (AROHA) (A)	09:00 – 09:55	TSV-G	Monika Kolbeck
Pilates Matwork (M/F)	18:30 – 19:30	ONLINE	Kornelia Biechl
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	H (ab 24.9. SP)	Marlis Bömerl
♥ Fighting Fit meets Tabata (M/F) (**)	19:00 – 20:30	TSV-G	Monika Kolbeck
Freitag			
♥ Power Workout (F)	07:45 – 08:45	TSV-G	Michaela Bantlin
Workout and Stretch (A)	09:00 – 10:00	TSV-G	Michaela Bantlin
Seniorinnen-Gymnastik (S)	10:15 – 11:15	TSV-G	Kilian Drechsel
♥ Fitmix XXL mit Step (A)	18:00 – 19:25	TSV-G	Andrea Mooslechner
Samstag			
Weekend-Pilates (M) (26.9., 31.10., 21.11., 12.12.)	08:30 – 09:30	ONLINE	Kornelia Biechl
Weekend-Fitmix (A) (19.9., 10.10., 14.11., 21.11.)	09:30 – 10:25	TSV-G	Andrea Mooslechner
♥ Zumba Fitness (A)	10:00 – 10:55	SP/TSV-H	Cara Zacherl

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

Abkürzungen: TSV-H = Turnhalle TSV – TSV-G = Großer Gymnastikraum TSV – TSV-K = Kleiner Gymnastikraum TSV – I = Turnhalle Wendelsteinstraße – RS = Realschule, kleine Halle – H = Hasenweg/Ecke Otterweg – SP = Sportstadion, Eingang Nord – (*) auch während der Ferien – (**) kann bei großer Hitze im Sommer entfallen.

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