

Stand: 19. Oktober 2020

Fitness für Jung und Alt

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

Um ausreichend zu lüften und um einen kontaktlosen Hallenwechsel vornehmen zu können, werden einige Stunden um 15 min verkürzt. Bitte unbedingt zügig und mit ausreichend Abstand Hallen oder Umkleiden nach der Stunde verlassen! Kurzfristige Änderungen möglich!

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

| Montag | Zeit | Ort | Übungsleiter/in |
|--|-------------------|--------------|------------------------|
| ♥ Workout mit Step (A) | 07:45 – 08:45 | TSV-K | Andrea Mooslechner |
| Fitnessstraining (A) | 07:45 – 08:45 | 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 – 18:15 | TSV-G | Andrea Mooslechner |
| Workout für den Rücken (A) | 17:30 – 18:20 | TSV-H | 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) | 19:15 – 20:15 | I | Rosi Bauer |
| Fitmix (A) | 19:00 – 20:00 | ONLINE | Andrea Mooslechner |
| Dienstag | | | |
| Workout für den Rücken (A) | 07:25 – 08:15 | TSV-H | Karin Schmid |
| Sie + Er-Turnen für Ältere (A) | 08:30 – 09:20 | TSV-H | Regine Kunzmann |
| Pilates-Matwork (S) | 16:00 – 16:45 | TSV-G | Kornelia Biechl |
| 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) | 19:30 – 20:30 | TSV-G | Sabine Koch |
| Workout für den Rücken (A) | 19:30 – 20:30 | ONLINE | Karin Schmid |
| Gymnastik und Ballspiele (A) | 19:30 – 22:00 | I | Klaus Piwecki |
| Mittwoch | | | |
| Natural Walking (A) | 08:30 – 09:30 | H | Marlis Bömerl |
| Workout mit Brasils (A) | 17:00 – 17:45 | TSV-G | Michaela Bantlin |
| Allgemeine Damengymnastik (A) | 18:00 – 18:45 | TSV-G | Angelika Uhl |
| Fit für Junggebliebene (S) | 18:15 – 19:10 | I | Andrea Mooslechner |
| ♥ Bodyfit (A) | 19:25 – 20:20 | I | Lisa Ströbele |
| ♥ Zirkeltraining für Best-Ager (A) | 20:35 – 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 – 10:00 | TSV-G | Monika Kolbeck |
| Pilates Matwork (M/F) | 18:30 – 19:30 | ONLINE | Kornelia Biechl |
| ♥ Zumba Fitness (A) | 19:00 – 19:45 | TSV-G/ONLINE | Bettina Baum |
| Natural Walking (A) (*) | 19:00 – 20:00 | SP | Marlis Bömerl |
| ♥ Fighting Fit meets Tabata (M/F) (**) | 20:00 – 21:00 | TSV-G | Monika Kolbeck |
| Freitag | | | |
| ♥ Power Workout (F) | 08:30 – 09:20 | TSV-H | Michaela Bantlin |
| Workout and Stretch (A) | 09:30 – 10:15 | TSV-G | Michaela Bantlin |
| Seniorinnen-Gymnastik (S) | 10:30 – 11:30 | TSV-G | Kilian Drechsel |
| ♥ Fitmix XXL mit Step (A) | 18:30 – 19:45 | TSV-G | Andrea Mooslechner |
| Samstag | | | |
| Weekend-Pilates (M) (21.11., 12.12.) | 08:30 – 09:30 | ONLINE | Kornelia Biechl |
| ♥ Weekend-Fitmix (A) (14.11., 21.11., 5.12., 12.12.) | 09:30 – 10:30 | TSV-G | Andrea Mooslechner |
| Weekend-Barre-Concept (A) (24.10.) | 09:30 – 10:30 | TSV-G | Michaela Bantlin |
| Zumba Fitness (A) | 10:00 – 10:55 | TSV-H | Cara Zacherl |

Bitte vergesst nicht, saubere Schuhe, ein Handtuch, und vor allem 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