

Fitness für Jung und Alt

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

(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	O Andrea Mooslechner
Fitnessstraining (A)	07:45 – 08:45	TSV-H	K Regine Kunzmann
Pilates Matwork (E/M)	08:15 – 09:15	ONLINE	Z Kornelia Biechl
Waldlauf (Damen) (A) (Okt. bis April) (*)	15:00 – 16:00	H	K Margret Heinrich
Waldlauf (Damen) (A) (Mai bis Sept.) (*)	17:30 – 18:30	H	K Margret Heinrich
Seniorinnen-Gymnastik (S)	17:00 – 18:15	TSV-G	O Andrea Mooslechner
Workout für den Rücken (A)	17:30 – 18:20	TSV-H	O Karin Schmid
Lauftreff (A) (*)	19:00 – ca. 20:00	H	K Manfred Stiening u.a.
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	SP	K Marlis Bömerl
Gymnastik (A)	19:15 – 20:15	I	K Rosi Bauer
Fitmix (A)	19:00 – 20:00	ONLINE	Z Andrea Mooslechner
Dienstag			
Workout für den Rücken (A)	07:25 – 08:15	TSV-H	O Karin Schmid
Sie + Er-Turnen für Ältere (A)	08:30 – 09:20	TSV-H	K Regine Kunzmann
Pilates-Matwork (S)	16:00 – 16:45	TSV-G	O Kornelia Biechl
Pilates-Matwork (E/M)	17:00 – 18:00	TSV-G	O Kornelia Biechl
Barre-Concept (A)	18:15 – 19:15	TSV-G	O Michaela Bantlin
♥ Step (A/M)	19:30 – 20:30	TSV-G	O Sabine Koch
Workout für den Rücken (A)	19:30 – 20:30	ONLINE	Z Karin Schmid
Gymnastik und Ballspiele (A)	19:30 – 22:00	I	K Klaus Piwecki
Mittwoch			
Natural Walking (A)	08:30 – 09:30	H	K Marlis Bömerl
Workout mit Brasils (A)	17:00 – 17:45	TSV-G	O Michaela Bantlin
Allgemeine Damengymnastik (A)	18:00 – 18:45	TSV-G	K Angelika Uhl
Fit für Junggebliebene (S)	18:15 – 19:10	I	O Andrea Mooslechner
♥ Bodyfit (A)	19:25 – 20:20	I	O Lisa Ströbele
♥ Zirkeltraining für Best-Ager (A)	20:35 – 22:00	I	K Karin Müller
Donnerstag			
Workout für den Rücken (A)	08:00 – 09:00	ONLINE	Z Karin Schmid
Workout and more (AROMA) (A)	09:00 – 10:00	TSV-G	O Monika Kolbeck
Pilates Matwork (M/F)	18:30 – 19:30	ONLINE	O Kornelia Biechl
♥ Zumba Fitness (A)	19:00 – 19:45	TSV-G/ONLINE	O/Z Bettina Baum
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	SP	K Marlis Bömerl
♥ Fighting Fit meets Tabata (M/F) (**)	20:00 – 21:00	TSV-G	O Monika Kolbeck
Freitag			
♥ Power Workout (F)	08:30 – 09:20	TSV-H	O Michaela Bantlin
Workout and Stretch (A)	09:30 – 10:15	TSV-G	O Michaela Bantlin
Seniorinnen-Gymnastik (S)	10:30 – 11:30	TSV-G	K Kilian Drechsel
♥ Fitmix XXL mit Step (A)	18:30 – 19:45	TSV-G	O Andrea Mooslechner
Samstag			
Weekend-Pilates (M) (21.11., 12.12.)	08:30 – 09:30	ONLINE	Z Kornelia Biechl
Weekend-Workout (siehe Wochenprogramm)	09:30 – 10:30	TSV-G	O Fitnessteam
♥ Zumba Fitness (A)	10:00 – 10:55	TSV-H	O 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 – 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

O: offene Gruppe mit wechselnden Teilnehmern, **nur mit Anmeldung** unter <https://www.fitness-vaterstetten.de/news> oder rechtzeitig direkt beim Übungsleiter
K: Kurs: einmalige Anmeldung online oder direkt beim Übungsleiter, feste, gleichbleibende Gruppe
Z: Teilnahme am Livestreaming-Angebot nur nach kostenloser Registrierung bei zoom.us möglich.