

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
Fitnessstraining (A)	07:45 – 08:45	TSV-H	K Regine Kunzmann
Pilates Matwork (E/M)	08:15 – 09:15	ONLINE	Z Kornelia Biechl
Seniorinnen-Gymnastik (S)	17:00 – 18:15	TSV-G	Ü Andrea Mooslechner
Rücken Fitness (A) (nicht am 5.7.)	18:00 – 19:00	ONLINE	Z Karin Schmid
Lauftreff (A) (*)	19:00 – ca. 20:00	H	Ü Manfred Stiening u.a.
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	H	Ü Marlis Bömerl
Fitmix (A) (ab 19.7.)	19:00 – 20:00	ONLINE	Z Andrea Mooslechner
After Baby Body-Workout (A)	20:30 – 21:30	ONLINE	Z Katharina Liebelt
Dienstag			
Sie + Er-Turnen für Ältere (A)	08:00 – 09:00	TSV-H	K Regine Kunzmann
Zumba Gold (S)	16:40 – 17:40	TSV-G	O Cara Zacherl
Gymnastik und Ballspiele (A) (bei gutem Wetter)	17:30 – 19:00	Beachplatz	Ü Klaus Piwecki
Strong Nation (A)	18:00 – 19:00	TSV-G	O Cara Zacherl
Barre-Gymnastik (A)	18:15 – 19:15	ONLINE	Z Michaela Bantlin
Rücken Fitness (A)	19:00 – 20:00	ONLINE	Z Karin Schmid
♥ Bodyfit	19:30 – 20:30	TSV-G	O Lisa Ströbele
Gymnastik und Ballspiele (A) (bei Regen)	19:30 – 22:00	I	Ü Klaus Piwecki
Mittwoch			
Schulter Spezial	08:00 – 09:00	ONLINE	Z Karin Schmid
Natural Walking (A)	08:30 – 09:30	H	Ü Marlis Bömerl
After Baby-Body-Workout	10:15 – 11:15	ONLINE	Z Katharina Liebelt
Workout mit/ohne Brasils (A)	17:00 – 18:00	ONLINE	Z Michaela Bantlin
Allgemeine Damengymnastik (A)	16:30 – 17:30	TSV-G	Ü Angelika Uhl
Allgemeine Damengymnastik (A) (bitte hier Anmeldung vorab telefonisch: 08106/6052)	17:45 – 18:45	TSV-G	Ü Angelika Uhl
Fitmix	19:00 – 20:00	ONLINE	Z Andrea Mooslechner
Donnerstag			
Rücken Fitness (A) (nicht am 8.7.)	08:00 – 09:00	ONLINE	Z Karin Schmid
Workout and more (AROHA) (A)	09:00 – 10:00	TSV-G	K Monika Kolbeck
Pilates Matwork (M/F)	18:30 – 19:30	ONLINE	Z Kornelia Biechl
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	H	Ü Marlis Bömerl
♥ Tabata HIIT (M/F) (**)	19:00 – 19:45	TSV-G	K Monika Kolbeck
♥ Zumba Fitness (A) (nur am 17. Juni)	18:30 – 19:30	ONLINE	Z Bettina Baum
♥ Zumba Fitness (A) – Hybrid ab Juli	20:00 – 21:00	TSV-G/Z	O/Z Bettina Baum
Freitag			
Workout mit/ohne Brasils (A) (nicht am 2.7.)	08:15 – 09:15	ONLINE	Z Michaela Bantlin
Seniorinnen-Gymnastik (S)	10:30 – 11:30	TSV-G	Ü Kilian Drechsel
Samstag			
Weekend-Workout (siehe Wochenprogramm)	09:30 – 10:30	TSV-G	O Fitnesssteam
♥ Zumba Fitness (A)	10:00 – 11:00	TSV-H/SP	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 www.fitness-vaterstetten.de oder telefonisch unter 08106/6464 in der Geschäftsstelle, Mo-Do 8-12 Uhr (nicht möglich per Mail oder Anrufbeantworter)
K: Kurs: einmalige Anmeldung online oder in der Geschäftsstelle; feste, gleichbleibende Gruppe
Ü: Die Anmeldung erfolgt direkt beim ÜL vor der Stunde
Z: Teilnahme am Livestreaming-Angebot nur nach kostenloser Registrierung bei zoom.us möglich.