

6. FERIENWOCHE UHRZEIT

06.09. Montag	08.15 – 09.15	PILATES MATWORK	Kornelia	ONLINE
	17.00 – 18.00	SENIORINNEN-GYMNASTIK	Andrea	TSV-G
	18.00 – 19.00	RÜCKEN FITNESS	Karin	ONLINE
	18.30 – 19.30	FITMIX	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
07.09. Dienstag	18.00 – ca. 21.00	BEACHVOLLEYBALL (Ballspiele)	Klaus P.	Beachplatz
	19.30 – 20.30	BODYFIT	Lisa	TSV-G
08.09. Mittwoch	08.00 – 09.00	SCHULTER SPEZIAL	Karin	ONLINE
	08.30 – 09.30	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	18.30 – 19.30	FITMIX	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
09.09. Donnerstag	08.00 – 09.00	RÜCKEN FITNESS	Karin	ONLINE
	18.30 – 19.30	PILATES MATWORK (M)	Kornelia	ONLINE
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
10.09. Freitag	18.00 – 19.00	FITMIX	Andrea	TSV-G
11.09. Samstag	10.00 – 11.00	ZUMBA FITNESS	Cara	TSV-H
13.09. Montag	17.00 – 18.00	SENIORINNEN-GYMNASTIK	Andrea	TSV-G
	18.00 – 19.00	RÜCKEN FITNESS	Karin	ONLINE
	18.30 – 19.30	FITMIX	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg

TOP FIT DURCH DIE SOMMERFERIEN

Coronabedingt bieten wir neben zahlreichen Outdoor-Aktivitäten sowohl Live- als auch **Online**-Stunden an. Für die farbig gekennzeichneten **Live-Angebote** muss immer eine gesonderte Anmeldung für jede einzelne Stunde über das Internet erfolgen. Die Teilnehmerzahlen sind beschränkt (TSV-G: 10 Teilnehmer, TSV-H: 25 Teilnehmer). Telefonisch ist die Anmeldung zu den **Live-Angeboten** in der Geschäftsstelle **nur bis 29.7.** möglich. Außerdem gilt bei allen Indoor-Stunden: eigene Matte mitbringen, möglichst umgezogen erscheinen, AHA-Regeln beachten.

Unter www.fitness-vaterstetten.de/news findet ihr das Ferienprogramm online, mit allen Verlinkungen zu Anmelde Listen und den ZOOM-Links.

Kurzfristige Änderungen sind möglich.

1. FERIENWOCHE	UHRZEIT	Mo.-Fr. nur TSV-G ab 18 Uhr wegen Feriencamp, keine TSV-H		
02.08. Montag	08.15 – 09.15	PILATES MATWORK	Kornelia	ONLINE
	18.30 – 19.30	FITMIX	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
03.08. Dienstag	18.00 – ca. 21.00	BEACHVOLLEYBALL (Ballspiele)	Klaus P.	Beachplatz
	18.15 – 19.15	BARRE GYMNASTIK	Michaela	ONLINE
	19.00 – 20.00	BODYFIT	Lisa	TSV-G
04.08. Mittwoch	08.30 – 09.30	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	17.00 – 18.00	WORKOUT MIT/OHNE BRASILS	Michaela	ONLINE
	18.30 – 19.30	FITMIX MIT STEP	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
05.08. Donnerstag	08.15 – 09.15	WORKOUT MIT/OHNE BRASILS	Michaela	ONLINE
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	19.30 – 20.30	ZUMBA FITNESS HYBRID*	Bettina	ONLINE/TSV-G
06.08. Freitag		KEINE MELDUNGEN		
07.08. Samstag	09.30 – 10.30	FITMIX MIT STEP	Andrea	TSV-G
	10.00 – 11.00	ZUMBA FITNESS	Cara	Stadion**

* hybrid: die Stunde findet live und über ZOOM im Livestreaming statt

** Bei Regen findet die Stunde in der TSV-Halle statt.

2. FERIEWOCHE **UHRZEIT** Mo.-Fr. nur TSV-G ab 18 Uhr wegen Feriencamp, keine TSV-H

09.08. Montag	08.15 – 09.15	PILATES MATWORK	Kornelia	ONLINE
	18.00 – 19.00	RÜCKEN FITNESS	Karin	ONLINE
	18.30 – 19.30	FITMIX	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
10.08. Dienstag	18.00 – ca. 21.00	BEACHVOLLEYBALL (Ballspiele)	Klaus P.	Beachplatz
	18.15 – 19.15	BARRE GYMNASTIK	Michaela	TSV-G
	19.30 – 20.30	BODYFIT	Lisa	TSV-G
11.08. Mittwoch	08.00 – 09.00	SCHULTER SPEZIAL	Karin	ONLINE
	08.30 – 09.30	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	17.00 – 18.00	WORKOUT MIT/OHNE BRASILS	Michaela	ONLINE
	18.00 – 19.00	ALLG. DAMENGYMNASTIK	Angelika	TSV-G
	19.15 – 20.15	FITMIX MIT STEP	Andrea	TSV-G
19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg	
12.08. Donnerstag	08.00 – 09.00	RÜCKEN FITNESS	Karin	ONLINE
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	19.30 – 20.30	ZUMBA FITNESS HYBRID*	Bettina	ONLINE/TSV-G
13.08. Freitag	08.15 – 09.15	WORKOUT MIT/OHNE BRASILS	Michaela	ONLINE
	18.00 – 19.00	FITMIX MIT STEP	Andrea	TSV-G
14.08. Samstag	10.00 – 11.00	ZUMBA FITNESS	Cara	Stadion**

3. FERIEWOCHE **UHRZEIT** Montag-Freitag keine TSV-H

16.08. Montag	18.00 – 19.00	RÜCKEN FITNESS	Karin	ONLINE
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
17.08. Dienstag	18.00 – ca. 21.00	BEACHVOLLEYBALL (Ballspiele)	Klaus P.	Beachplatz
18.08. Mittwoch	08.00 – 09.00	SCHULTER SPEZIAL	Karin	ONLINE
	08.30 – 09.30	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	17.45 – 18.45	ALLG. DAMENGYMNASTIK	Angelika	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
19.08. Donnerstag	08.00 – 09.00	RÜCKEN FITNESS	Karin	ONLINE
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	19.30 – 20.30	ZUMBA FITNESS HYBRID*	Bettina	ONLINE/TSV-G
20.08. Freitag		KEINE MELDUNGEN		
21.08. Samstag	10.00 – 11.00	ZUMBA FITNESS	Cara	Stadion**

4. FERIEWOCHE **UHRZEIT**

23.08. Montag	08.15 – 09.15	PILATES MATWORK	Kornelia	ONLINE
	17.00 – 18.00	SENIORINNEN-GYMNASTIK	Andrea	TSV-G
	18.30 – 19.30	FITMIX	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
24.08. Dienstag	18.00 – ca. 21.00	BEACHVOLLEYBALL (Ballspiele)	Klaus P.	Beachplatz
25.08. Mittwoch	08.30 – 09.30	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	17.45 – 18.45	ALLG. DAMENGYMNASTIK	Angelika	TSV-G
	19.00 – 20.00	FITMIX MIT STEP	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
26.08. Donnerstag	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
27.08. Freitag		KEIN ANGEBOT		
28.08. Samstag	09.30 – 10.30	FITMIX MIT STEP	Andrea	TSV-G
	10.00 – 11.00	ZUMBA FITNESS	Cara	Stadion**

5. FERIEWOCHE **UHRZEIT**

30.08. Montag	08.15 – 09.15	PILATES MATWORK	Kornelia	ONLINE
	17.00 – 18.00	SENIORINNEN-GYMNASTIK	Andrea	TSV-G
	18.30 – 19.30	FITMIX	Andrea	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
31.08. Dienstag	18.00 – ca. 21.00	BEACHVOLLEYBALL (Ballspiele)	Klaus P.	Beachplatz
	19.00 – 20.00	BARRE GYMNASTIK	Michaela	ONLINE
	19.30 – 20.30	BODYFIT	Lisa	TSV-G
01.09. Mittwoch	08.30 – 09.30	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
	17.45 – 18.45	ALLG. DAMENGYMNASTIK	Angelika	TSV-G
	19.00 – ca. 20.00	LAUFTREFF	Manfred u. a.	Hasenweg
02.09. Donnerstag	18.30 – 19.30	PILATES MATWORK (M)	Kornelia	ONLINE
	19.00 – 20.00	NATURAL WALKING	Marlis	Hasenweg
03.09. Freitag	18.00 – 19.00	FITMIX MIT STEP	Andrea	TSV-G
04.09. Samstag	10.00 – 11.00	ZUMBA FITNESS	Cara	TSV-H