

# 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	<b>K</b> Regine Kunzmann
Pilates Matwork (E/M)	08:15 – 09:15	ONLINE	<b>Z</b> Kornelia Biechl
Seniorinnen-Gymnastik (S)	17:00 – 18:00	TSV-H	<b>Ü</b> Andrea Mooslechner
Rücken Fitness (A)	18:00 – 19:00	ONLINE	<b>Z</b> Karin Schmid
Fitmix mit Aerostep (A)	18:00 – 19:00	TSV-G	<b>K</b> Andrea Mooslechner
Lauftreff (A) (*)	19:00 – ca. 20:00	H	<b>Ü</b> Manfred Stiening u.a.
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	SP	<b>Ü</b> Marlis Bömerl
<b>Fitness 55+ (A)</b>	<b>19:15 – 20:15</b>	<b>I</b>	<b>Ü</b> <b>Rosi Bauer</b>
After Baby Body-Workout (A)	20:30 – 21:30	ONLINE	<b>Z</b> Katharina Liepelt
<b>Dienstag</b>			
Sie + Er-Turnen für Ältere (S)	08:00 – 09:00	TSV-H	<b>K</b> Regine Kunzmann
Barre Concept (A)	18:30 – 19:30	TSV-G	<b>K</b> Michaela Bantlin
Rücken Fitness (A)	19:00 – 20:00	ONLINE	<b>Z</b> Karin Schmid
♥ Bodyfit (A)	19:30 – 20:30	TSV-G	<b>K</b> Lisa Ströbele
Gymnastik und Ballspiele (A)	19:30 – 22:00	I	<b>Ü</b> Klaus Piwecki
<b>Mittwoch</b>			
Schulter Spezial (A)	08:00 – 09:00	ONLINE	<b>Z</b> Karin Schmid
Kraft aus der Mitte (A)	08:00 – 09:00	TSV-G	<b>Ü</b> Karin Müller
Natural Walking (A) (*)	08:30 – 09:30	H	<b>Ü</b> Marlis Bömerl
After Baby Body-Workout (A)	10:15 – 11:15	ONLINE	<b>Z</b> Katharina Liepelt
Allgemeine Damengymnastik I (S)	16:00 – 17:00	TSV-G	<b>Ü</b> Angelika Uhl
Allgemeine Damengymnastik II (S)	17:00 – 18:00	TSV-G	<b>Ü</b> Angelika Uhl
(bitte hier Anmeldung vorab telefonisch: 08106/6052)			
Workout mit Brasils (A)	18:00 – 19:00	TSV-G	<b>K</b> Michaela Bantlin
<b>Donnerstag</b>			
Rücken Fitness (A)	08:00 – 09:00	ONLINE	<b>Z</b> Karin Schmid
Freizeitsport (A)	08:00 – 09:00	TSV-H	<b>Ü</b> Hansi Ostermair
<b>Fuctional Cicuit (bei jedem Wetter!) (bis Ende Okt.)</b>	<b>08:15 – 09:15</b>	<b>SP</b>	<b>Ü</b> <b>Lena Stelzenmüller</b>
Workout and more (AROHA) (A) bis Ende Oktober	09:00 – 10:00	TSV-G	<b>K</b> Monika Kolbeck
Fit für Junggebliebene (S)	17:45 – 18:45	TSV-G	<b>Ü</b> Andrea Mooslechner
Pilates Matwork (M/F)	18:30 – 19:30	ONLINE	<b>Z</b> Kornelia Biechl
Natural Walking (A) (*)	19:00 – 20:00	SP	<b>Ü</b> Marlis Bömerl
♥ Zumba Fitness (A) – Hybrid	19:00 – 20:00	TSV-G/ONLINE	<b>K/Z</b> Bettina Baum
♥ Tabata HIIT (M/F) bis Ende Oktober	20:00 – 21:00	TSV-G	<b>K</b> Monika Kolbeck
<b>Freitag</b>			
Workout (A)	08:00 – 09:00	TSV-H	<b>K</b> Michaela Bantlin
Core-Training (A)	09:00 – 10:00	TSV-G	<b>K</b> Michaela Bantlin
Seniorinnen-Gymnastik (S)	10:30 – 11:30	TSV-G	<b>Ü</b> Kilian Drechsel
♥ Fitmix mit Step (A)	18:00 – 19:00	TSV-G	<b>K</b> Andrea Mooslechner
<b>Samstag</b>			
Weekend-Pilates (23.10., 6.11., 20.11., 18.12.)	08:30 – 09:30	TSV-G	<b>K</b> Kornelia Biechl
♥ Weekend-Workout (A) (**)			
(25.9., 23.10., 30.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.)	09:45 – 10:45	TSV-G	<b>K</b> Fitnesssteam
♥ Zumba Fitness (A)	10:00 – 11:00	TSV-H	<b>K</b> 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 – I = Turnhalle Wendelsteinstraße – H = Hasenweg/Ecke Otterweg – SP = Sportstadion, Eingang Nord – (\*) auch während der Ferien – (\*\*) siehe Internet, nicht jeden Samstag! – ♥ steht für Cardiotraining, also hohe Herz-Kreislauf-Belastung

**K:** Kurs: einmalige Anmeldung online oder in der Geschäftsstelle; feste, gleichbleibende Gruppe immer bis zu den darauffolgenden Schulferien

**Anmeldung über [www.fitness-vaterstetten.de](http://www.fitness-vaterstetten.de)** → Fitnessprogramm oder telefonisch unter 08106/6464 in der Geschäftsstelle,

Mo-Do 8-12 Uhr (nicht möglich per Mail oder Anrufbeantworter)

**Ü:** Die Anmeldung erfolgt direkt beim ÜL vor der Stunde

**Z:** Teilnahme am Livestreaming-Angebot nur nach kostenloser Registrierung bei [zoom.us](https://zoom.us) möglich.