

PROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG (Stand: 17.01.2022)

Kurzfristige Änderungen möglich!



Für die **Präsenzstunden** in der Halle gilt 2G + Testnachweis (bitte Testnachweis vorzeigen) oder 2G mit Booster. Unbedingt vorab anmelden unter: www.fitness-vaterstetten.de
 einmalige Anmeldung (K) – wöchentliche Anmeldung (O) – Anmeldung direkt beim Übungsleiter (A) – * kein regelmäßiges Angebot, siehe Internet – Anmeldung auch möglich bei der Geschäftsstelle, Mo-Do, 8-12 Uhr
 Die Links und Kenncodes für die jeweiligen **Livestreaming-/ONLINE-Stunden** unter: www.fitness-vaterstetten.de. Teilnahmebedingung für die Online-Stunden: kostenlose Registrierung bei www.zoom.us
 Für die **Outdoor**-Angebote gilt 2G. **Hybrid**: Stunde findet in Präsenz statt, Livestreaming ermöglicht zeitgleich eine ONLINE-Teilnahme.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
K 7.45 Uhr, TSV-H Fitnessstraining (A) mit Regine ab Februar	K 8 Uhr, TSV-H Sie+Er-Turnen für Ältere mit Regine	8 Uhr, ONLINE Schulter Spezial (A) mit Karin S.	8 Uhr, ONLINE Rücken Fitness (A) mit Karin S.	8.30 Uhr, ONLINE Workout (A) mit Michaela	O 8.30 Uhr, TSV-G Weekend-Pilates (A) * mit Kornelia	
8.15 Uhr, ONLINE Pilates Matwork (E/M) mit Kornelia	9 Uhr, ONLINE Pilates Matwork (A) mit Cornelia	A 8 Uhr, TSV-G Kraft aus der Mitte (A) mit Karin M. (Tel. 0174 7059580)	A 8 Uhr, TSV-H Freizeitsport (A) mit Hansi ab 20.1.	A 11 Uhr, TSV-H Seniorinnen-Gymnastik mit Kilian	O 9.45 Uhr, TSV-G Weekend-Fitmix (A) * mit Andrea	
		A 8.30 Uhr, Hasenweg Natural Walking (A) mit Marlis	10.30 Uhr ONLINE Pilates Matwork (A) mit Cornelia		O 10 Uhr, TSV-H Zumba Fitness (A) mit Cara	
		10.30 Uhr, ONLINE After Baby Body-Workout mit Katharina				
A 17 Uhr, TSV-H Seniorinnen-Gymnastik mit Andrea	18.15 Uhr, ONLINE Barre-Concept (A) mit Michaela	A 16 Uhr, TSV-G Allg. Damengymnastik (S) mit Angelika (Tel. 08106/6052)	A 17.30 Uhr, TSV-G Fit für Junggebliebene (S) mit Andrea	O 17.30 Uhr, TSV-G Fitmix XXL mit Step (A) mit Andrea		17 Uhr, ONLINE Workout mit Brasils (A)* mit Michaela
O 18 Uhr, TSV-G Fitmix mit Aerostep (A) mit Andrea	19 Uhr, ONLINE Rücken Fitness (A) mit Karin S.	A 17 Uhr, TSV-G ab 2.2. Allg. Damengymnastik (S) mit Angelika (Tel. 08106/6052)	18 Uhr, ONLINE Pilates Matwork (M/F) mit Kornelia			
18 Uhr, ONLINE Rücken Fitness (A) mit Karin S.	O 19.30 Uhr, TSV-G Bodyfit (A) mit Lisa	17.30 Uhr ONLINE Workout mit Brasils (A) mit Michaela	A 19 Uhr, Stadion Natural Walking (A) mit Marlis			
A 19 Uhr, Stadion Natural Walking (A) mit Marlis	A 19.30 Uhr, WS Gymnastik + Ballspiele (A) mit Klaus		19 Uhr, ONLINE Zumba Fitness (A) mit Bettina			
A 19.15 Uhr, WS Fitness 55+ (S) mit Rosi						
K 20 Uhr, TSV-G/ONLINE Dance Workout hybrid (A) mit Viktoria						
20.30 Uhr ONLINE After Baby Body-Workout mit Katharina						

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