



## Trainingszeiten Fitness

Trainingsstunde	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
Allgemeine Damengymnastik	Mittwoch 17:15 - 18:10 Uhr	Grundschule an der Glückstraße	Angelika Uhl	
Barre-Concept	Dienstag 18:30 - 19:25 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Michaela Bantlin	
Bauch & Rücken	Dienstag 09:30 - 10:25 Uhr	TSV-Halle	Tabitha Eickel	Die Stunde findet ab dem 01.02.2019 nicht mehr statt.
Fitmix mit Step	Freitag 18:00 - 19:25 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	
Fighting Fit meets Tabata (M/F)	Donnerstag 19:00 - 19:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Monika Kolbeck	
Fitnessstraining	Montag 08:00 - 08:55 Uhr	TSV-Halle	Regine Kunzmann	
Gymnastik	Montag 19:00 - 19:55 Uhr	Grundschule an der Wendelsteinstraße	Rosi Bauer	
Gymnastik und Ballspiele	Dienstag 20:00 - 21:55 Uhr	Grundschule an der Glückstraße	Klaus Piwecki	
Lauftreff	Montag 19:00 - 20:00 Uhr	Ecke Hasenweg/Otterweg	Johannes Ostermair Manfred Stiening Gerda Ebner Hedwig Stiening	Findet auch während aller Schulferien statt. Dauer bis ca. 20 Uhr.
Natural Walking	Montag 19:00 - 19:55 Uhr	Sportstadion Vaterstetten	Marlis Bömerl	Treffpunkt ab 24. September 2018 Stadioneingang Nord. Auch während der Ferien!
	Mittwoch 08:30 - 09:25 Uhr	Ecke Hasenweg/Otterweg	Marlis Bömerl	Auch während der Ferien!
	Donnerstag 19:00 - 19:55 Uhr	Sportstadion Vaterstetten	Marlis Bömerl	Treffpunkt ab 24. September 2018 Stadioneingang Nord, ab Frühjahr Ecke Hasenweg/Otterweg. Auch während der Ferien!
Pilates-Matwork (Einsteiger/Geübte)	Dienstag 17:30 - 18:25 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kornelia Biechl	
Pilates-Matwork (Fortgeschrittene)	Mittwoch 18:00 - 18:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kornelia Biechl	
Seniorinnen-Gymnastik	Montag 16:30 - 17:25 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner Michelle Arcori	mit Andrea. Maximale Teilnehmerzahl: 12
	Freitag 10:00 - 10:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner Michelle Arcori	mit Michelle

<b>Trainingsstunde</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Trainer</b>	<b>Hinweis</b>
Sie + Er Turnen für Ältere	Dienstag 08:30 - 09:25 Uhr	TSV-Halle	Regine Kunzmann	
Step Aerobic	Montag 18:00 - 18:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Lucia Kuttendreier Sabine Koch	mit Lucia Kuttendreier
	Dienstag 19:30 - 20:25 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Lucia Kuttendreier Sabine Koch	mit Sabine Koch, Sommerpause Juli bis Anfang September
	Freitag 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle	Lucia Kuttendreier Sabine Koch	mit Lucia Kuttendreier
Waldlauf (Damen)	Montag 15:00 - 16:00 Uhr	Ecke Hasenweg/Otterweg	Margret Heinrich	Achtung: Im Sommer (Mai bis September) Treffpunkt erst um 17.30 Uhr
Workout	Mittwoch 08:00 - 08:55 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Birgit Fenzel Michelle Arcori	mit Birgit Fenzel
	Donnerstag 08:00 - 08:55 Uhr	TSV-Halle	Birgit Fenzel Michelle Arcori	mit Michelle Arcori
Workout and more	Donnerstag 09:00 - 09:55 Uhr	TSV-Halle	Monika Kolbeck	
Workout für den Rücken	Montag 18:00 - 18:55 Uhr	Grundschule an der Gluckstraße	Karin Schmid	
	Dienstag 07:30 - 08:25 Uhr	TSV-Halle	Karin Schmid	
	Donnerstag 20:00 - 20:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Karin Schmid	Pause bis einschließlich November 2018
Workout mit Step	Montag 08:00 - 08:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	
Zirkeltraining für Best-Ager	Mittwoch 20:15 - 21:45 Uhr	Grundschule an der Gluckstraße	Karin Müller Johannes Ostermair	
Zumba Fitness	Mittwoch 19:30 - 20:25 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Carmen Smith	
Zumba Fitness	Samstag 10:00 - 10:55 Uhr	TSV-Halle	Cara Thompson	
Bodyfit	Montag 20:00 - 20:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Lisa Ströbele	
	Mittwoch 19:30 - 20:25 Uhr	TSV-Halle	Lisa Ströbele	
Fit für Junggebliebene	Donnerstag 18:00 - 19:25 Uhr	Grundschule an der Gluckstraße	Andrea Mooslechner	
Fit ins Wochenende	Freitag 09:00 - 09:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Michaela Bantlin	für Alle
Weekend Workout	Samstag 09:30 - 10:25 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum		wöchentlich wechselndes Angebot
Workout mit Brasils	Dienstag 17:00 - 17:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Michaela Bantlin	

<b>Trainingsstunde</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Trainer</b>	<b>Hinweis</b>
Faszien- & Beweglichkeitstraining	Freitag 08:00 - 08:55 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Lena Stelzenmüller	
Gymnastik für Best-Ager	Donnerstag 14:00 - 14:55 Uhr	TSV-Halle	Lena Stelzenmüller	
Bauch und Faszien	Donnerstag 17:50 - 18:45 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Lena Stelzenmüller	
Power Workout (F)	Freitag 08:00 - 08:55 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Michaela Bantlin	