Trainingszeiten Fitness

Trainingsstunde	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
Fitnesstraining	Montag Montag - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle	Dania Fernandez	
Pilates-Matwork (E/M) - ONLINE	Montag Montag - 08:15 - 09:15 Uhr	Online	Kornelia Biechl	
Pilates - aktiv älter werden (60+)	Dienstag Dienstag - 16:00 - 17:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kornelia Biechl	
Pilates Matwork - intensives Kurzprogramm mit und ohne Kleingeräte (M) ONLINE	Donnerstag Donnerstag - 08:00 - 08:30 Uhr	Online	Kornelia Biechl	Nächstes Mal am 8.5.2025
Seniorinnen-Gymnastik	Freitag Freitag - 11:00 - 12:00 Uhr	TSV-Halle	Thi Phuc Nguyen-Jerke	
Natural Walking	Donnerstag Donnerstag - 19:00 - 20:00 Uhr	Ecke Hasenweg/Otterweg	Marlis Bömerl	
Full Body Workout	Donnerstag Donnerstag - 18:00 - 19:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Sabine Felber	
Natural Walking	Mittwoch Mittwoch - 08:30 - 09:30 Uhr	Ecke Hasenweg/Otterweg	Marlis Bömerl	
Weekend Fitmix	Samstag Samstag - 09:30 - 10:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner Sabine Felber Vincenza Lapadula Michaela Bantlin	Nächste Termine: Bitte NEWS beachten!
Sie + Er Turnen für Ältere	Dienstag Dienstag - 08:30 - 09:30 Uhr	TSV-Halle	Regine Kunzmann	
Fitmix mit Trampolin und Aerostep	Montag Montag - 18:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	
Fitness 55+	Montag Montag - 20:00 - 21:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Rosi Bauer	
Freizeitsport	Donnerstag Donnerstag - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle	Johannes Ostermair	
Zumba Fitness	Samstag Samstag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle	Bettina Baum	Nächste Termine: Bitte NEWS beachten!
Fitmix XXL mit Step	Freitag Freitag - 17:45 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	
Seniorinnen Gymnastik	Montag Montag - 17:00 - 18:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	

Trainingsstunde	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
Allgemeine Damengymnastik	Mittwoch Mittwoch - 16:00 - 17:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Angelika Uhl	Für 12 Teilnehmer + ÜL, bitte telefonisch anmelden
	Mittwoch Mittwoch - 17:00 - 18:00 Uhr	TSV-Halle - kleiner Gymnastikraum	Angelika Uhl	für 12 Teilnehmer + ÜL, bitte telefonisch anmelden
Bodyfit	Dienstag Dienstag - 19:30 - 20:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Lisa Ströbele	
Gymnastik und Ballspiele	Mittwoch Mittwoch - 20:00 - 22:00 Uhr	Karlheinz-Böhm-Grund- und Mittelschule	Klaus Piwecki	
Workout mit Brasils	Freitag Freitag - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Michaela Bantlin	
Workout mit Brasils	Mittwoch Mittwoch - 18:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Michaela Bantlin	
Cardio Trampolin	Mittwoch Mittwoch - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Dania Fernandez	
Natural Walking	Montag Montag - 19:00 - 20:00 Uhr	Ecke Hasenweg/Otterweg	Marlis Bömerl	
Stabile Mitte	Dienstag Dienstag - 18:30 - 19:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Michaela Bantlin	
CIRCL Mobility	Samstag Samstag - 11:15 - 12:00 Uhr	TSV-Halle	Bettina Baum	Nächste Termine: Bitte NEWS beachten!
Cardio Drums	Mittwoch Mittwoch - 20:00 - 21:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Dania Fernandez	
Kondition und Kraft	Mittwoch Mittwoch - 19:00 - 20:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	
Full Body Workout	Sonntag Sonntag - 10:00 - 11:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Sabine Felber	Nächste Termine: Bitte NEWS beachten!
HIIT-Trampolin (A/F)	Freitag Freitag - 07:50 - 09:00 Uhr	TSV-Halle	Vincenza Lapadula	
PowerZone & Relax	Dienstag Dienstag - 17:00 - 18:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Sabine Felber	