



Trainingszeiten Fitness

Trainingsstunde	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
Fitnesstraining	Montag Montag - 07:45 - 08:45 Uhr	TSV-Halle		
	Montag Montag - 07:45 - 08:45 Uhr	TSV-Halle	Regine Kunzmann	entfällt bis voraussichtlich Februar aufgrund der Corona-Lage – einmalige Neuanmeldung nötig
Pilates-Matwork (E/M)	Montag Montag - 08:15 - 09:15 Uhr	Online	Kornelia Biechl	
Seniorinnen-Gymnastik	Freitag Freitag - 11:00 - 12:00 Uhr	TSV-Halle	Kilian Drechsel	Stunde findet statt unter 2G+ bzw. 2G + Booster – bitte aktuelles Ergebnis Schnelltest oder PCR-Test vorweisen
Fitmix mit Aerostep	Montag Montag - 18:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	wöchentliche Anmeldung – Stunde findet statt mit 2G+ bzw. 2G + Booster, bitte aktuellen Nachweis mit Schnelltest oder PCR-Test vorweisen
	Freitag Freitag - 18:00 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum		
Rücken Fitness	Dienstag Dienstag - 19:00 - 20:00 Uhr	Online	Karin Schmid	
Natural Walking	Donnerstag Donnerstag - 19:00 - 20:00 Uhr	Sportstadion Vaterstetten	Marlis Bömerl	Stunden starten wieder in der Woche vor Weihnachten + Ferien unter 2G
Fitness 55+	Montag Montag - 19:15 - 20:15 Uhr	Grundschule an der Wendelsteinstraße	Rosi Bauer	Die Stunde startet am 10. Januar. Teilnehmen kann jeder ohne Test, der geboostert ist.
After Baby Body-Workout	Montag Montag - 20:30 - 21:30 Uhr	Online	Katharina Liepelt	
Weekend Fitmix	Samstag Samstag - 09:45 - 10:45 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	jeweils neue Anmeldung für den 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3. nötig
Rücken Fitness	Montag Montag - 18:00 - 19:00 Uhr	Online	Karin Schmid	
Sie + Er Turnen für Ältere	Dienstag Dienstag - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle		
	Dienstag Dienstag - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle	Regine Kunzmann	entfällt bis voraussichtlich Februar aufgrund der Corona-Lage – einmalige Neuanmeldung nötig

Trainingsstunde	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
Freizeitsport	Donnerstag Donnerstag - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle	Johannes Ostermair	ab 20.1.2022 – Teilnehmen darf jeder, der geboostert ist. Bitte Nachweis mitbringen.
Allgemeine Damengymnastik	Mittwoch Mittwoch - 16:00 - 17:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Angelika Uhl	voraussichtlich ab 2.2.
	Mittwoch Mittwoch - 17:00 - 18:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Angelika Uhl	voraussichtlich ab 2.2.
Workout	Freitag Freitag - 08:30 - 09:30 Uhr	Online	Michaela Bantlin	
Schulter Spezial	Mittwoch Mittwoch - 08:00 - 09:00 Uhr	Online	Karin Schmid	
Kraft aus der Mitte	Mittwoch Mittwoch - 08:00 - 09:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Karin Müller	Telefonische Anmeldung unter 0174 7059580 – nur für Geboosterte, bitte Nachweis vorlegen
Fitmix XXL mit Step	Freitag Freitag - 17:30 - 19:00 Uhr	TSV-Halle		
	Freitag Freitag - 17:30 - 19:00 Uhr	TSV-Halle	Andrea Mooslechner	Stunde findet statt unter 2G+ – bitte aktuelles Ergebnis Schnelltest oder PCR-Test vorweisen
Barre-Concept	Dienstag Dienstag - 18:15 - 19:15 Uhr	Online	Michaela Bantlin	
Pilates Matwork (M/F)	Donnerstag Donnerstag - 18:00 - 19:00 Uhr	Online	Kornelia Biechl	Die Stunde entfällt am 17.2.2022
Bodyfit	Dienstag Dienstag - 19:30 - 20:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum		
	Dienstag Dienstag - 19:30 - 20:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Lisa Ströbele	wöchentliche Anmeldung – Stunde findet statt mit 2G+ bzw. 2G + Booster, bitte aktuellen Nachweis mit Schnelltest oder PCR-Test vorweisen
Zumba Fitness	Samstag Samstag - 10:00 - 11:00 Uhr	Online		am Samstag, den 11.12. entfällt die Stunde
	Samstag Samstag - 10:00 - 11:00 Uhr	TSV-Halle	Cara Zacherl	Stunde findet statt mit 2G+ bzw. 2G mit Booster, bitte aktuellen Nachweis mit Schnelltest oder PCR-Test vorweisen
Core-Training	Freitag Freitag - 09:00 - 10:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum		ab 24.9.2021
	Freitag Freitag - 09:00 - 10:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Michaela Bantlin	Stunde entfällt aufgrund der Corona-Lage
Gymnastik und Ballspiele	Dienstag Dienstag - 19:30 - 22:00 Uhr	Grundschule an der Wendelsteinstraße	Klaus Piwecki	Stunde findet statt unter 2G+ oder 2G mit Booster – bitte aktuelles Ergebnis Schnelltest oder PCR- Test vorweisen
After Baby Body- Workout	Mittwoch Mittwoch - 10:15 - 11:15 Uhr	Online	Katharina Liepelt	

Trainingsstunde	Uhrzeit	Ort	Trainer	Hinweis
Natural Walking	Mittwoch Mittwoch - 08:30 - 09:30 Uhr	Ecke Hasenweg/Otterweg	Marlis Bömerl	Stunden starten wieder in der Woche vor Weihnachten + Ferien unter 2G
Fit für Junggebliebene	Donnerstag Donnerstag - 17:30 - 19:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Andrea Mooslechner	
Weekend-Workout mit/ohne Brasil	Sonntag Sonntag - 17:00 - 18:00 Uhr	Online	Michaela Bantlin	
Zumba Fitness Hybrid	Donnerstag Donnerstag - 19:00 - 20:00 Uhr	Online	Bettina Baum	im Januar nur online, hybrid voraussichtlich ab Februar
Seniorinnen Gymnastik	Montag Montag - 17:00 - 18:00 Uhr	TSV-Halle	Andrea Mooslechner	Stunde findet statt mit 2G+ oder 2G mit Booster, bitte aktuellen Nachweis mit Schnelltest oder PCR-Test vorweisen
Weekend Pilates	Samstag Samstag - 08:30 - 09:30 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Kornelia Biechl	jeweils neue Anmeldung für den 12.2., 12.3., 9.4., 30.4. und 14.5. nötig / geboostert mit entsprechendem Nachweis oder 2 G+ (keine Testmöglichkeit vor Ort!)
Workout mit Brasils	Mittwoch Mittwoch - 17:30 - 18:30 Uhr	Online	Michaela Bantlin	
Rücken Fitness	Donnerstag Donnerstag - 08:00 - 09:00 Uhr	Online	Karin Schmid	
Natural Walking	Montag Montag - 19:00 - 20:00 Uhr	Sportstadion Vaterstetten	Marlis Bömerl	Stunden starten wieder in der Woche vor Weihnachten + Ferien unter 2G
Dance Workout hybrid	Montag Montag - 20:00 - 21:00 Uhr	Karlheinz-Böhm-Grund- und Mittelschule		
	Montag Montag - 20:00 - 21:00 Uhr	TSV-Halle - Gymnastikraum	Viktoria Seibt	Die Stunde findet ab dem 17.1. auch hybrid statt.
Pilates Matwork (A) – Online	Dienstag Dienstag - 09:00 - 10:00 Uhr	Online	Cornelia Berberich	
Pilates Matwork (A) – Online	Donnerstag Donnerstag - 10:30 - 11:30 Uhr	Online	Cornelia Berberich	