

Neue Trainingszeiten Abteilung Fitness ab 06.12.-23.12.21

Montag

| | | | |
|-------------------|---|-----------|------|
| 08.30 – 09.30 Uhr | Fit in die Woche** | Lisa | TSV |
| 09.30 – 10.30 Uhr | All in one* | Lisa | TSV |
| 10.30 – 11.30 Uhr | Pilates* | Lisa | TSV |
| 17.30 – 18.15 Uhr | Faszien in Bewegung* | Claudia | Zoom |
| 18.30 – 19.30 Uhr | Crosstraining & functional Athletics*** | Christina | TSV |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Fitgymnastik** | Daniel | NH |
| 19.45 – 20.45 Uhr | Skigymnastik | Andrea | MGH |
| 20.00 – 21.00 Uhr | Männerfitness** | Fredi | NH |

Dienstag

| | | | |
|-------------------|----------------------|---------|------|
| 08.30– 09.15 Uhr | Pilates* | Kerstin | TSV |
| 09.15 – 10.00 Uhr | Fitnessmix* | Tina | TSV |
| 18.00 – 19.00 Uhr | Bodystyling** | Lili | Zoom |
| 18.15 – 19.00 Uhr | Workout** | Claudia | Zoom |
| 19.00 – 19.45 Uhr | After Work-Fitness** | Lisa | Zoom |
| 20.00 – 20.45 Uhr | Pilates* | Lisa | Zoom |

Mittwoch

| | | | |
|-------------------|---|-----------|------|
| 06.30 – 07.15 Uhr | Pyjama-Workout | Lisa | Zoom |
| 08.00 – 09.00 Uhr | Bleib fit – mach mit* | Tina | TSV |
| 08.30 - 09.30 Uhr | Tiemu/Rückenfit* | Iris | Zoom |
| 09.00 – 10.00 Uhr | Jazz Dance* | Tina | TSV |
| 10.00 – 11.00 Uhr | Tiemu* | Iris | TSV |
| 18.00 – 19.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik* | Lisa | NH |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Bodystyling** | Lisa | NH |
| 19.00 – 20.00 Uhr | Crosstraining & functional Athletics*** | Christina | TSV |
| 20.00 – 20.45 Uhr | Pilates* | Doris | Zoom |

Donnerstag

| | | | |
|-------------------|-----------------------------|---------|------|
| 08.15– 09.15 Uhr | Bodyworkout*/** | Tina | TSV |
| 08.45 – 09.30 Uhr | Bauch, Beine, Po** | Andrea | Zoom |
| 11.00 – 11.45 Uhr | Sitzgymnastik* | Kerstin | TSV |
| 18.45 – 19.30 Uhr | Fit am Abend* | Kerstin | TSV |
| 21.00 – 22.00 Uhr | Stretching & Mobilisierung* | Sonja | Zoom |

Freitag

| | | | |
|-------------------|--------------------------|-------|------|
| 08.30 – 09.30 Uhr | Bodyworkout** | Vera | Zoom |
| 18.00 – 19.00 Uhr | Langhanteltraining** | Sonja | Zoom |
| 18.00 – 18.45 Uhr | Chill out ins Wochenende | Lisa | Zoom |

Samstag

| | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------|-----|
| 08.45 – 09.45 Uhr | Bauch, Beine, Po, Rücken & Relax** | Daniel | TSV |
| 09.45 – 10.45 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Daniel | TSV |

*leicht **mittel ***schwer

TSV-Halle, Rotkehlchenweg 2

AH = vordere Halle Turnerschule, Turnerstr. 46

NH = hintere Halle Turnerschule, Turnerstr. 46

MGH = Grundschule Markgrafenstr. 33

Der Link zu den Online-Stunden über Zoom Meeting ist auf der Homepage unter <https://www.tsv-waldtrudering.de/fitness-praevention/digitale-sportangebote.html>