



09:00 – 12:00

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Faszien-Fitness</b> 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG	<b>Bodystyling</b> 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG	<b>Stepaerobic</b> 09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG	<b>Bodystyling</b> 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG	<b>Fit ins Wochenende</b> 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG	
<b>Damenfitness im Krafraum</b> 09:00 - 10:30 Magda Stelzl TSV Krafraum	<b>Haltung und Bewegung</b> 09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Mehrzweckraum	<b>Sanfte Ganzkörperkräftigung</b> 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum OG	<b>Kraftzirkel</b> 09:00 - 10:30 Heinz Benedikt TSV Krafraum	<b>Zumba</b> 10:00 - 11:00 Andrea Förster TSV Mehrzweckraum	
<b>Sanftes Yoga</b> 10:00 - 11:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG	<b>Indian Balance</b> 10:00 - 11:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG	<b>Bodystyling</b> 10:00 - 11:00 Judith Buhr TSV Sportzentrum EG	<b>Fit mit Baby</b> 09:30 - 10:45 Michaela Gampe TSV Sportzentrum EG		
		<b>Fit mit Kleinkind</b> 10:00 - 11:00 Tina Pusch TSV Sportzentrum OG	<b>Sanfte Ganzkörpererschulung</b> 10:00 - 11:00 Uschi Schleich TSV Sportzentrum EG		

15:00 – 18:00

<b>Nordic Walking</b> 15:00 - 16:30 Carola Klein Wohnmobilstellplatz Ammerschule					
<b>Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn</b> 16:00 - 17:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG	<b>Sanfter Sport</b> 17:30 - 18:30 Eva-Maria Schweiger TSV Sportzentrum EG			<b>Juggling and more - Anfänger</b> 16:30 - 17:30 Max & Lilly Braune TSV Sportzentrum EG	
<b>Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn</b> 17:00 - 18:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG	<b>Qi Gong</b> 18:30 - 19:30 Elke Grigas Theatergasse OG		<b>Hüfte &amp; Knie</b> 17:00 - 18:00 Julia Handel TSV Mehrzweckraum	<b>Juggling and more - Fortgeschrittene</b> 17:30 - 18:30 Max & Lilly Braune TSV Sportzentrum EG	

18:00 – 22:00

<b>Qi Gong</b> 18:30 - 19:30 Elke Grigas TSV Sportzentrum EG	<b>Bodyfit für Sie und Ihn</b> 18:30 - 19:30 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG	<b>Sanftes Yoga</b> 18:00 - 19:00 Carola Klein TSV Mehrzweckraum	<b>Rückenfit für Sie und Ihn</b> 18:00 - 19:00 Uschi Schleich TSV Sportzentrum EG		
	<b>Qi Gong</b> 19:30 - 20:30 Elke Grigas Theatergasse OG	<b>Zeit für mich</b> 18:00 - 19:00 Eva-Maria Schweiger Musikraum, Hardschule			
<b>Indoor Cycling</b> 19:00 - 20:00 div. Betreuer TSV Mehrzweckraum	<b>Indoor Cycling</b> 19:00 - 20:00 div. Betreuer TSV Mehrzweckraum	<b>Haltung und Bewegung</b> 19:00 - 20:00 Carola Klein TSV Mehrzweckraum	<b>Indoor Cycling</b> 19:45 - 20:45 div. Betreuer TSV Mehrzweckraum		
<b>Faszien-/ Kardio-Fitness</b> 19:30 - 20:30 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG	<b>Zumba</b> 19:30 - 20:30 Alexandra Lindner TSV Sportzentrum EG		<b>Fit nach Acht für Sie und Ihn</b> 20:00 - 21:15 Rita Holmeier Turnhalle Hardschule		

Krafraum	Krafraum	Krafraum	Krafraum	Krafraum	Krafraum
10:30 - 12:00 Freies Training	09:00 - 12:00 Allg. Krafttraining 15:30 - 17:00 Damen-Krafttraining 17:00 - 21:00 Allg. Krafttraining	09:00 - 12:00 Freies Training 15:30 - 21:00 Allg. Krafttraining	10:30 - 12:00 Freies Training 15:30 - 21:00 Allg. Krafttraining	09:00 - 12:00 Freies Training 15:30 - 21:00 Allg. Krafttraining	16:00 - 19:00 Freies Training
Sauna	Sauna	Sauna	Sauna	Sauna	Sauna
15:00 - 18:00 Damen-Gruppe 18:30 - 21:00 Gemischt	15:00 - 18:00 Damen-Gruppe 18:30 - 21:00 Gemischt	15:00 - 18:00 Herren-Gruppe 18:30 - 21:00 Gemischt	15:00 - 18:00 Herren-Gruppe 18:30 - 21:00 Gemischt	15:00 - 18:00 Handball gemischt-Gruppe 18:30 - 21:00 Gemischt	



**Fitness**  
**Gesundheit**  
**Entspannung**  
**Fit'n Fun for Kids**



**Kurse**  
Kursgebühren erforderlich  
20 € für Mitglieder  
60 € für Nichtmitglieder

**Indoor Cycling**  
Schnupperkarte Mitglied 3 €  
Schnupperkarte Nichtmitglied 8,50 €  
10-er Karte 30 € für Mitglieder  
10-er Karte 85 € Nichtmitglieder

**Sauna**  
Schnupperkarte 5 €  
10-er Karte 50 € für Mitglieder  
Günstiges Sauna-ABO:  
mehr Infos unter  
[www.tsv-weilheim.com](http://www.tsv-weilheim.com)