



09:00 – 12:00

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|--|---|--|---|------------|
| Faszien-Fitness 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG | Bodystyling 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG | Stepaerobic 09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG | Bodystyling 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG | Fit ins Wochenende 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG | |
| Damenfitness im Krafraum 09:00 - 10:30 Magda Stelzl TSV Krafraum | Haltung und Bewegung 09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Mehrzweckraum | Sanfte Ganzkörperkräftigung 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum OG | Kraftzirkel 09:00 - 10:30 Heinz Benedikt TSV Krafraum | Yoga 10:00 - 11:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG | NEU |
| Sanftes Yoga 10:00 - 11:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG | Indian Balance 10:00 - 11:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG | Bodystyling 10:00 - 11:00 Judith Buhr TSV Sportzentrum EG | Fit mit Baby Ausgebucht 09:30 - 10:45 Michaela Gampe TSV Sportzentrum OG | Zumba Kurs 10:00 - 11:00 Andrea Förster TSV Mehrzweckraum | |
| | | Fit mit Kleinkind Kurs 10:00 - 11:15 Michaela Gampe TSV Sportzentrum OG | Sanfte Ganzkörpererschulung 10:00 - 11:00 Uschi Schleich TSV Sportzentrum EG | | |



15:00 – 18:00

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



18:00 – 22:00

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



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