



**Neues Fit'n Fun Programm
Januar bis April 2020**

09:00 – 12:00

Montag

Faszien-Fitness 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
Damenfitness im Krafraum 09:00 - 10:30 Magda Stelzl TSV Krafraum
Sanftes Yoga 10:00 - 11:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG

Dienstag

Bodystyling 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
Pilates NEU 09:00 - 10:00 Andreea Förster TSV Sportzentrum OG (Dojo)
Haltung und Bewegung 09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Mehrzweckraum
Fit mit Kleinkind 10:00 - 11:15 Michaela Gampe TSV Sportzentrum OG (Dojo)
Indian Balance 10:00 - 11:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG

Mittwoch

Stepaerobic 09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG
Sanfte Ganzkörperkräftigung 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum OG (Dojo)
Bodystyling 10:00 - 11:00 Judith Buhr TSV Sportzentrum EG

Donnerstag

Bodystyling 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
Kraftzirkel 09:00 - 10:30 Heinz Benedikt TSV Krafraum
Sanfte Ganzkörperschulung 10:00 - 11:00 Uschi Schleich TSV Sportzentrum EG

Freitag

Fit ins Wochenende 09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
Fit mit Baby 09:00 - 10:15 Michaela Gampe TSV Sportzentrum OG (Dojo)
Yoga 10:00 - 11:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG



Fitness
Gesundheit
Entspannung
Fit'n Fun for Kids

15:00 – 18:00

Nordic Walking
15:00 - 16:30 Carola Klein
Wohnmobilstellplatz Ammerschule

Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn
16:00 - 17:00 M. Schlör / I. Ladwig
TSV Sportzentrum EG

Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn
17:00 - 18:00 M. Schlör / I. Ladwig
TSV Sportzentrum EG

Locker vom Hocker
16:30 - 17:30 Eva-Maria Schweiger
TSV Sportzentrum EG

Sanfter Sport
17:30 - 18:30 Eva-Maria Schweiger
TSV Sportzentrum EG

Qi Gong
18:30 - 19:30 Elke Grigas
kath. Pfarrheim Raum "Oase" OG

Hüfte & Knie
17:00 - 18:00 Julia Handel
TSV Mehrzweckraum

Juggling and more - Anfänger
16:30 - 17:30 Max & Lilly Braune
TSV Sportzentrum EG

Juggling and more - Fortgeschrittene
17:30 - 18:30 Max & Lilly Braune
TSV Sportzentrum EG



Kurse
Kursgebühren erforderlich
20 € für Mitglieder
60 € für Nichtmitglieder

18:00 – 22:00

Qi Gong
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

Indoor Cycling
19:00 - 20:00 div. Betreuer
TSV Mehrzweckraum

Qi Gong
19:30 - 20:30 Elke Grigas
kath. Pfarrheim Raum "Oase" OG

Indoor Cycling
19:00 - 20:00 div. Betreuer
TSV Mehrzweckraum

Zeit für mich
18:00 - 19:00 Eva-Maria Schweiger
Musikraum, Hardtschule

Haltung und Bewegung
19:00 - 20:00 Alexandra Lindner
TSV Mehrzweckraum

Indoor Cycling
19:45 - 20:45 div. Betreuer
TSV Mehrzweckraum

Faszien-/ Cardio-Fitness
19:30 - 20:30 Imke Ladwig
TSV Sportzentrum EG

Zumba
19:30 - 20:30 Alexandra Lindner
TSV Sportzentrum EG

Fit nach Acht für Sie und Ihn
20:00 - 21:15 Rita Holmeier
Turnhalle Hardtschule



Indoor Cycling
Schnupperkarte Mitglied 3 €
Schnupperkarte Nichtmitglied 5 €
10-er Karte 30 € für Mitglieder
10-er Karte 85 € Nichtmitglieder

Krafraum
10:30 - 12:00 Freies Training
15:30 - 21:00 Allg. Krafraining

Krafraum
09:00 - 12:00 Allg. Krafraining
15:30 - 17:00 Damen-Krafraining
17:00 - 21:00 Allg. Krafraining

Krafraum
09:00 - 12:00 Freies Training
15:30 - 21:00 Allg. Krafraining

Krafraum
10:30 - 12:00 Freies Training
15:30 - 21:00 Allg. Krafraining

Krafraum
09:00 - 12:00 Freies Training
15:30 - 21:00 Allg. Krafraining

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

Sauna
Schnupperkarte 5 €
10-er Karte 50 € für Mitglieder
Günstiges Sauna-ABO:
mehr Infos unter
www.tsv-weilheim.com