

08:30 – 12:00

**Montag**

<b>Faszien-Fitness</b>
09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
<b>Damenfitness</b>
09:00 - 10:15 Magda Stelzl Anbau Nord EG/ Fitness-Studio
<b>Sanftes Yoga</b>
10:00 - 11:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG

**Dienstag**

<b>Bodystyling</b>
09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
<b>Haltung und Bewegung</b>
09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Mehrzweckraum
<b>Body in Balance</b>
9:00 - 10:00 Alexandra Lindner Anbau Nord EG
<b>Fit mit Kleinkind</b>
9:00 - 10:15 Michaela Gampe TSV Sportzentrum OG (Dojo)
<b>Indian Balance</b>
10:00 - 11:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG

**Mittwoch**

<b>Stepaerobic</b>
09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Sportzentrum EG
<b>Sanfte Ganzkörperkräftigung</b>
09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum OG (Dojo)

**Donnerstag**

<b>Bodystyling</b>
09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
<b>Kraftzirkel</b>
09:00 - 10:30 Bela Rieger Fitness-Studio
<b>Sanfte Ganzkörpererschulung</b>
10:00 - 11:00 Uschi Schleich TSV Sportzentrum EG

**Freitag**

<b>Fit ins Wochenende</b>
09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
<b>Fit mit Baby</b>
09:00 - 10:15 Michaela Gampe TSV Sportzentrum OG (Dojo)
<b>Yoga</b>
10:00 - 11:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
<b>Indoor Cycling</b>
09:30 - 10:30 Michael Horstmann Anbau Nord EG

**Samstag**

**Sonntag**

<b>Indoor Cycling</b>
10:30 - 11:30 div. Trainer Anbau Nord 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 Margarete Schlör TSV Sportzentrum EG
<b>Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn</b>
17:00 - 18:00 Margarete Schlör TSV Sportzentrum EG

<b>Locker vom Hocker</b>
16:30 - 17:30 Eva-Maria Schweiger TSV Sportzentrum EG
<b>Sanfter Sport</b>
17:30 - 18:30 Eva-Maria Schweiger TSV Sportzentrum EG
<b>Qi Gong</b>
18:30 - 19:30 Elke Grigas kath. Pfarrheim Raum "Oase" OG

<b>Hüfte &amp; Knie</b>
18:00 - 19:00 Michaela Fuchs TSV Mehrzweckraum

<b>Juggling and more - Anfänger</b>
16:30 - 17:30 Max & Lilly Braune TSV Sportzentrum EG
<b>Juggling and more - Fortgeschrittene</b>
17:30 - 18:30 Max & Lilly Braune TSV Sportzentrum EG

<b>Workshops / Specials</b>
Weitere Informationen bitte den Aushängen entnehmen!

18:00 – 22:00

<b>Qi Gong</b>
18:30 - 19:30 Elke Grigas Anbau Nord EG
<b>Indoor Cycling</b>
19:30 - 20:30 Carola Klein Anbau Nord EG
<b>Faszien-/ Kardio-Fitness</b>
19:00 - 20:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG

<b>Qi Gong</b>
19:30 - 20:30 Elke Grigas kath. Pfarrheim Raum "Oase" OG
<b>Bodyfit</b>
18:30 - 19:30 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
<b>Indoor Cycling</b>
18:30 - 19:30 Steffi Wagner Anbau Nord EG
<b>Fit durch den Winter</b>
19:15 - 20:30 U. Schleich, T. Schekira ab Okt. Anbau Nord EG
<b>Zumba®</b>
19:30 - 20:30 Marianne Klitscher TSV Sportzentrum EG

<b>Zeit für mich</b>
18:00 - 19:00 Eva-Maria Schweiger TSV Mehrzweckraum
<b>Sanftes Yoga</b>
18:00 - 19:00 Carola Klein Anbau Nord EG
<b>Indoor Cycling</b>
19:00 - 20:00 Michael Horstmann Anbau Nord EG

<b>Rückenfit für Sie und Ihn</b>
18:00 - 19:00 Uschi Schleich TSV Sportzentrum EG
<b>Strong Nation®</b>
18:30 - 19:30 Andreea Förster Anbau Nord EG
<b>Indoor Cycling</b>
19:45 - 20:45 Andrea Kastner Anbau Nord EG
<b>Vital Training für Sie &amp; Ihn</b>
20:00 - 21:00 Rita Holmeier TSV Mehrzweckraum

<b>Indoor Cycling</b>
17:30 - 18:30 Lothar Kirsch Anbau Nord EG