

08:30 – 12:00

Montag

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

Dienstag

Bodystyling
09:00 - 10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
Haltung und Bewegung
09:00 - 10:00 Carola Klein TSV Mehrzweckraum
Body in Balance
9:00 - 10:00 Alexandra Lindner Anbau Nord EG
Fit mit Kleinkind
9:00 - 10:15 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)

Donnerstag

Deep Body-Work
09:00 - 10:00 Alexandra Lindner TSV Sportzentrum EG
Kraftzirkel
09:00 - 10:30 Bela Rieger Fitness-Studio
Sanfte Ganzkörperschulung
10:00 - 11:00 Uschi Schleich TSV Sportzentrum EG

Freitag

Fit ins Wochenende - Early Bird
08:00-09:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
Fit mit Baby
09:00 - 10:15 Michaela Gampe TSV Sportzentrum OG (Dojo)
Fit ins Wochenende
09:00-10:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
Indoor Cycling
09:30 - 10:30 Michael Horstmann TSV Mehrzweckraum

Samstag

Sonntag

Indoor Cycling
10:30 - 11:30 div. Trainer TSV Mehrzweckraum

15:00 – 18:00

Nordic Walking
15:00 - 16:30 Carola Klein Wohnmobilstellplatz Ammerschule
Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn
16:00 - 17:00 Margarete Schlör TSV Sportzentrum EG
Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn
17:00 - 18:00 Margarete Schlör 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
18:00 - 19:00 Michaela Fuchs 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

Workshops / Specials
Weitere Informationen bitte den Aushängen entnehmen!

18:00 – 22:00

Qi Gong
18:30 - 19:30 Elke Grigas Anbau Nord EG
Indoor Cycling
19:00 - 20:00 Carola Klein TSV Mehrzweckraum
Bodyfit
19:00 - 20:00 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG

Qi Gong
19:30 - 20:30 Elke Grigas kath. Pfarrheim Raum "Oase" OG
Bodyfit
18:30 - 19:30 Imke Ladwig TSV Sportzentrum EG
Indoor Cycling
18:30 - 19:30 Steffi Wagner TSV Mehrzweckraum
Fit durch den Winter
19:00 - 20:00 U. Schleich, T. Schekira Anbau Nord EG
Zumba®
19:30 - 20:30 Marianne Klitscher TSV Sportzentrum EG

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

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

Indoor Cycling
17:30 - 18:30 Lothar Kirsch TSV Mehrzweckraum