

# Fit'n-Fun Programm/Wochenübersicht

**gültig ab Febr./März 2024**

08:00 – 12:00

15:00 – 18:00

18:00 – 22:00

## Montag

<b>Faszien-Fitness</b>
09:00-10:00 Imke Ladwig SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>Yoga</b>
10:00-11:00 Carola Klein SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>Damenfitness</b>
09:00 - 10:30 Magda Stelzl SPZ Anbau Nord OG - Fitnessstudio
<b>NEU: KURS: Mama-Fit</b>
09:30-10:45 Barbara Reindl SPZ Anbau Süd OG - Dojo

## Dienstag

<b>Bodystyling</b>
09:00-10:00 Imke Ladwig SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>Indian Balance</b>
10:00 - 11:00 Carola Klein SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>KURS: Fit mit Baby</b>
09:15-10:30 Michaela Kröner SPZ Anbau Süd OG - Dojo

## Mittwoch

<b>Funktionelles Training mit Step</b>
09:00 - 10:00 Carola Klein SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>Sanftes Ganzkörpertraining</b>
09:00-10:00 Imke Ladwig SPZ Anbau Süd OG - Dojo
<b>KURS: Pilates</b>
10:00-11:00 Arlette Trumpp SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

## Donnerstag

<b>Bodystyling</b>
08:30 - 09:30 Kathi Leuchtenmüller SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>Sanfte Ganzkörperschulung</b>
10:00 - 11:00 Uschi Schleich SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>KURS: Jumping fitness "Light"</b>
09:00 - 10:00 Sabrina / Sarah SPZ Altbau OG - Mehrzweckraum
<b>Kraftzirkel</b>
09:00-10:15 Béla Rieger SPZ Anbau Nord OG - Fitnessstudio
<b>KURS: Fit mit Kleinkind</b>
09:15-10:30 Michaela Kröner SPZ Anbau Süd OG - Dojo

## Freitag

<b>Yoga Workout</b>
08:00-09:00 Stefanie Pütterich SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>Fit ins Wochenende</b>
9.00 - 10-00 Kathi Leuchtenmüller SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>KURS: Zumba</b>
10:00-11:00 Daniela Amberg SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>KURS: Fit mit Hula Hoop</b>
09:00-10:00 Zvezdana Culum SPZ Altbau OG - Mehrzweckraum

## Samstag

<b>Div. Workshops</b>
nach Ankündigung TSV-Sportzentrum

## Sonntag

<b>Nordic Walking</b>
15:00 - 16:30 Carola Klein Wohnmobilstellplatz Ammerschule
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>
16:30-17:30 Imke/Ramona SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

<b>Sanfter Sport/Zeit für mich</b>
16:30-17:30 Lilly Braune SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

<b>KURS:Strong by Zumba</b>
17:00-18:00 Dani Amberg SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

<b>Juggling and more - Anfänger</b>
16:30 - 17:30 Max & Lilly Braune SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal
<b>Juggling and more - Fortgeschrittene</b>
17:30 - 18:30 Max & Lilly Braune SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

<b>KURS: Qi Gong</b>
18:30-19:30 Elke Grigas SPZ Anbau Nord EG - Sportraum

<b>KURS: Qi Gong</b>
18:30-19:30 Elke Grigas Pfarrheim Mittelander Raum Oase

<b>KURS: Jumping Fitness</b>
18:00-19:00 Julia Ländle SPZ Altbau OG - Mehrzweckraum

<b>Rückenfit für Sie und Ihn</b>
18:00 - 19:00 Uschi Schleich SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

<b>KURS: Jumping fitness "Light"</b>
17:30-18:30 Sabrina Pook SPZ Altbau OG - Mehrzweckraum

<b>Bodyfit</b>
18:00 - 19:00 Imke Ladwig SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

<b>KURS: Qi Gong</b>
19:30-20:30 Elke Grigas Pfarrheim Mittelander Raum Oase

<b>Yoga</b>
18:30-19:30 Carola Klein SPZ Anbau Nord EG - Sportraum

<b>Vital Training für Sie &amp; Ihn</b>
18:30 - 19:30 Rita Holmeier SPZ Anbau Nord EG - Sportraum

<b>KURS: Jumping Fitness</b>
19:00-20:00 Sarah Brenner SPZ Altbau OG - Mehrzweckraum

<b>KURS: Indoor-Cycling</b>
18:30-19:30 Michael Horstmann SPZ Altbau OG - Mehrzweckraum

<b>KURS: Fit mit Hula Hoop</b>
19:00-20:00 Zvezdana Culum SPZ Altbau OG - Mehrzweckraum

<b>KURS: Indoor-Cycling</b>
20:15 - 21:15 Andrea Kastner SPZ Altbau OG - Mehrzweckraum

<b>KURS: Pilates</b>
19:00-20:00 Aurora Fernandez SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

<b>Full-Body-Workout</b>
18:30-19:30 Imke Ladwig SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

<b>Fit durch den Winter ab Okt.</b>
19:00-20:00 Uschi + Thomas SPZ Anbau Nord EG - Sportraum

<b>KURS: Zumba</b>
19:30-20:30 Daniela Amberg SPZ Anbau Süd EG - Spiegelsaal

