

STUDIOPROGRAMM - Turnverein Augsburg 1847 e.V.

Gabelsbergerstr. 64 | 86199 Augsburg | Tel.: 0821 / 57 37 15 | info@tvaugsburg.de | www.tvaugsburg.de | www.facebook.com/TVAugsburg



MONTAG

| | | | | | |
|--|---------------|---------|-------------|------------------------------|---------|
| Indoor Cycling - GA* | 09.00 - 10.00 | 60 Min. | Sandra W. | Ausdauer | IC-Raum |
| Bodyforming | 09.30 - 10.30 | 60 Min. | Alexandra | Ausdauer | Gym 2 |
| Betreuer funktioneller Zirkel | 10.45 - 11.45 | 60 Min. | Fränk | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Yoga meets Pilates | 17.30 - 18.30 | 60 Min. | Brigitte | Ausdauer | Gym 4 |
| Wirbelsäule | 18.00 - 19.00 | 60 Min. | Moni K.-B. | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3 |
| Step Aerobic | 18.00 - 19.00 | 60 Min. | Pia | Ausdauer | Gym 2 |
| Bodyforming mit Smoveys* | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Brigitte D. | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 4 |
| Schlingentraining* | 18.45 - 19.45 | 60 Min. | Patrick | Ausdauer | Gym 5 |
| Ausdauertraining | 19.00 - 20.30 | 90 Min. | Aggi | Ausdauer | Gym 2 |
| Indoor Cycl. - wettkampfsp. Ausd.* | 19.00 - 20.30 | 90 Min. | Albert/Ralf | Ausdauer | IC-Raum |
| Rückengerechtes Workout | 19.15 - 20.15 | 60 Min. | Moni K.-B. | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3 |
| High Intensity Interval Training (HIIT)* | 19.45 - 20.30 | 45 Min. | Patrick | Ausdauer | Gym 5 |

DIENSTAG

| | | | | | |
|--|---------------|---------|--------------|------------------------------|---------|
| Schlingentraining* | 09.15 - 10.00 | 45 Min. | Sigrid | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Pilates | 10.15 - 11.15 | 60 Min. | Sigrid | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Wirbelsäulengymnastik | 10.30 - 11.30 | 60 Min. | Jutta | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2 |
| Workout an der Ballettstange | 17.00 - 18.00 | 60 Min. | Carina | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Bodyforming | 18.00 - 19.00 | 60 Min. | Sandra Wolff | Ausdauer | Gym 3 |
| Betreuer funktioneller Zirkel - Einsteiger | 18.30 - 20.00 | 90 Min. | Gina/Patrick | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Bodystyling mit Langhantel | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | Sandra Wolff | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3 |
| Indoor Cycling - GA* | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | Sandra G. | Ausdauer | IC-Raum |
| Entspannung und Stretching | 20.00 - 20.30 | 30 Min. | Patrick/Gina | Entspannung | Gym 5 |
| Yoga für Einsteiger | 20.15 - 21.45 | 90 Min. | Alexandra | Entspannung | Gym 4 |
| Faszientraining | 20.15 - 21.00 | 45 Min. | Sandra G. | Ausdauer | Gym 3 |

MITTWOCH

| | | | | | |
|--|---------------|---------|------------|------------------------------|---------|
| Bodystyling | 09.15 - 10.15 | 60 Min. | Pia | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2 |
| Wirbelsäule | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Marion | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 1 |
| Step Aerobic | 10.15 - 11.15 | 60 Min. | Pia | Ausdauer m. Choreo | Gym 2 |
| Betreuer funktioneller Zirkel | 10.30 - 11.30 | 60 Min. | Julia | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Indoor Cycling - GA* | 11.30 - 12.30 | 60 Min. | Susanne | Ausdauer | IC-Raum |
| Core Workout | 18.00 - 18.30 | 30 Min. | Aggi | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2 |
| Wirbelsäule | 18.15 - 19.15 | 60 Min. | Moni K.-B. | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3 |
| Schlingentraining* | 18.15 - 19.00 | 45 Min. | Alina | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Bodyforming | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Aggi | Ausdauer | Gym 2 |
| Indoor Cycling - GA* | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Klaus M. | Ausdauer | IC-Raum |
| Tai Chi | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | Jutta | Entspannung | Gym 4 |
| High Intensity Interval Training (HIIT)* | 19.00 - 19.45 | 45 Min. | Alina | Ausdauer | Gym 5 |
| Pilates | 19.30 - 20.30 | 60 Min. | Gaby | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3 |
| Indoor Cycling - GA* | 19.30 - 20.30 | 60 Min. | Klaus M. | Ausdauer | IC-Raum |
| Qi Gong | 20.00 - 21.00 | 60 Min. | Jutta | Entspannung | Gym 4 |

DONNERSTAG

| | | | | | |
|---|---------------|----------|----------------|------------------------------|---------|
| Zumba-Fitness | 09.00 - 10.00 | 60 Min. | Sigrid | Ausdauer m. Choreo | Gym 2 |
| Betreuer funkt. Zirkel mit Entspannung | 09.15 - 10.30 | 75 Min. | Sebastian | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Pilates | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Sigrid | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2 |
| Pilates | 11.00 - 12.00 | 60 Min. | Sigrid | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2 |
| Betreuer funktioneller Zirkel | 18.00 - 20.00 | 120 Min. | Franzi / Mirko | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Trampolinguymn. „Swing and Fun“ -light- | 18.00 - 19.00 | 60 Min. | Petra | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 4 |
| Indoor Cycling - GA* | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Klaus I. | Ausdauer | IC-Raum |
| Yoga | 18.30 - 20.00 | 90 Min. | Thomas | Entspannung | Gym 2 |
| Trampolinguymn. „Swing and Fun“ | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | Petra | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 4 |
| Bodystyling intensiv | 19.00 - 20.30 | 90 Min. | Raffaella | Ausdauer | Gym 3 |
| Indoor Cycling - GA* | 19.30 - 20.30 | 60 Min. | Klaus I. | Ausdauer | IC-Raum |
| Yoga | 20.00 - 21.30 | 90 Min. | Thomas | Entspannung | Gym 4 |
| Faszientraining | 20.30 - 21.00 | 30 Min. | Raffaella | Entspannung | Gym 3 |

FREITAG

| | | | | | |
|----------------------|---------------|---------|-------------------|------------------------------|---------|
| Qi Gong | 09.10 - 10.10 | 60 Min. | Jutta | Entspannung | Gym 2 |
| Faszientraining | 10.15 - 11.00 | 45 Min. | Jutta | Entspannung | Gym 2 |
| Pilates | 17.00 - 18.00 | 60 Min. | Gaby | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2/3 |
| Wirbelsäule | 17.00 - 18.00 | 60 Min. | Marion | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3/2 |
| Kettlebell Basic | 17.15 - 18.00 | 45 Min. | Patrick | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Kettlebell Workout | 18.00 - 18.45 | 45 Min. | Patrick | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Bauch intensiv | 18.00 - 18.30 | 30 Min. | Asu | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2 |
| Bodystyling | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Asu | Ausdauer | Gym 2 |
| Indoor Cycling - GA* | 19.00 - 20.30 | 90 Min. | Anke/Linda/Sandr. | Ausdauer | IC-Raum |
| Zumba-Fitness | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | Helga | Ausdauer m. Choreo | Gym 3 |
| Faszientraining | 19.30 - 20.00 | 30 Min. | Asu | Entspannung | Gym 2 |

SAMSTAG

| | | | | | |
|--|---------------|---------|------------|------------------------------|-------|
| Betreuer funktioneller Zirkel (auf Zeit) | 10.00 - 11.30 | 90 Min. | Fränk | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Bodystyling | 10.30 - 11.30 | 60 Min. | Moni K.-B. | Ausdauer | Gym 2 |
| Pilates | 15.00 - 16.00 | 60 Min. | Marion | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5 |
| Faszientraining | 16.00 - 17.00 | 60 Min. | Marion | Entspannung | Gym 5 |

SONNTAG

| | | | | | |
|----------------------------|---------------|---------|---------|--------------------|---------|
| Indoor Cycling - GA* | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Linda | Ausdauer | IC-Raum |
| Bodyforming | 10.30 - 11.30 | 60 Min. | Martina | Ausdauer | Gym 2 |
| Mobilität und Flexibilität | 11.30 - 12.00 | 30 Min. | Martina | Entspannung | Gym 2 |
| Zumba-Fitness | 15.00 - 16.00 | 60 Min. | Lana | Ausdauer m. Choreo | Gym 2 |
| Bodyforming | 16.00 - 17.00 | 60 Min. | Klaus | Ausdauer | Gym 2 |

Öffnungszeiten:

| | |
|---------------------|-------------------|
| Mo. - Fr. | 08.30 - 22.00 Uhr |
| Di. Do. | 08.30 - 22.30 Uhr |
| Sa. So. Feiert. | 09.00 - 19.00 Uhr |

Kinderbetreuung:

| | |
|--------------|-------------------|
| Mo. - Fr. | 09.00 - 12.00 Uhr |
| Mo., Mi.-Fr. | 15.00 - 18.00 Uhr |
| Di. | 14.30 - 18.00 Uhr |
| So. | 14.30 - 17.30 Uhr |

(in den Ferien gelten die ausgehängten Zeiten)

Saunazeiten:

| | |
|--------------------------|-------------------|
| Große Sauna und Sanarium | |
| Mo. - Fr. | 09.30 - 21.30 Uhr |
| Di. Do. | 09.30 - 22.00 Uhr |
| Sa. So. Feiert. | 09.30 - 18.30 Uhr |

* Da die Teilnehmeranzahl limitiert ist, bitten wir um kostenlose Anmeldung unter app.mygympoint.com.
Für die Verknüpfung mit dem Stundenplan bitte diesen Code verwenden: BOUVU. Indoor-Cycling: Bitte Pulsuhr mitbringen!
Die Einstufung der Herzfrequenzbereiche wird in einem 15 Min.-Check durch unsere Trainer vorgenommen. Für Einsteiger: Grundlagenausdauer
Weitere Infos: www.tvaugsburg.de