

# 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
Bodyforming	09.30 - 10.30	60 Min.	Alexandra	Ausdauer
Betreuer funktioneller Zirkel	10.45 - 11.45	60 Min.	Fränk	Outdoor (schönes Wetter)
Yoga meets Pilates	17.30 - 18.30	60 Min.	Brigitte	Ausdauer
Wirbelsäule	18.00 - 19.00	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Step Aerobic	18.00 - 19.00	60 Min.	Pia	Ausdauer
Bodyforming mit Smoveys*	18.30 - 19.30	60 Min.	Brigitte D.	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Schlingentraining*	18.45 - 19.45	60 Min.	Patrick	Ausdauer
Ausdauertraining	19.00 - 20.30	90 Min.	Aggi	Ausdauer
Indoor Cycl. - wettkampfsp. Ausd.*	19.00 - 20.30	90 Min.	Albert/Ralf	Ausdauer
Rückengerechtes Workout	19.15 - 20.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.
High Intensity Interval Training (HIIT)*	19.45 - 20.30	45 Min.	Patrick	Outdoor (schönes Wetter)

## DIENSTAG

Schlingentraining*	09.15 - 10.00	45 Min.	Sigrid	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Pilates	10.15 - 11.15	60 Min.	Sigrid	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Wirbelsäulengymnastik	10.30 - 11.30	60 Min.	Jutta	Kraft   Koord.   Beweglichk.
neu! Barre-Workout an der Ballettstange	17.00 - 18.00	60 Min.	Julia	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Bodyforming	18.00 - 19.00	60 Min.	Sandra Wolff	Ausdauer
Betreuer funktioneller Zirkel - Einsteiger	18.30 - 20.00	90 Min.	Franzi/Patrick	Outdoor (schönes Wetter)
Bodystyling mit Langhantel	19.00 - 20.00	60 Min.	Sandra Wolff	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	60 Min.	Sandra G.	Ausdauer
Entspannung und Stretching	20.00 - 20.30	30 Min.	Franzi/Patrick	Outdoor (schönes Wetter)
Yoga für Einsteiger	20.15 - 21.45	90 Min.	Alexandra	Entspannung
Faszientraining	20.15 - 21.00	45 Min.	Sandra G.	Ausdauer

## MITTWOCH

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

## DONNERSTAG

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

## FREITAG

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

## SAMSTAG

Betreuer funktioneller Zirkel (auf Zeit)	10.00 - 11.30	90 Min.	Fränk	Outdoor (schönes Wetter)
Bodystyling	10.30 - 11.30	60 Min.	Moni K.-B.	Ausdauer
Pilates klassisch	15.00 - 16.00	60 Min.	Marion	Outdoor (schönes Wetter)
Faszientraining	16.00 - 17.00	60 Min.	Marion	Outdoor (schönes Wetter)

## SONNTAG

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

### Öffnungszeiten:

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

### Kinderbetreuung:

Mo. - Fr.	09.00 - 12.00 Uhr
Mo. - Fr.	15.00 - 19.15 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.   Ft.	09.30 - 18.30 Uhr

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

Stand: 05.10.2017