

# Sommer Studioprogramm für Erwachsene 2010



## Öffnungszeiten:

Mo+Mi+Fr: 9-22 Uhr Di+Do: 9-22.30 Uhr Sa+Feiert.: 10 - 18 Uhr So. 10-19 Uhr

Gabelsberger Str. 64 86199 Augsburg Telefon: 0821/573715

neben Rosenaustadion

[www.tvaugsburg.de](http://www.tvaugsburg.de)

[info@tvaugsburg.de](mailto:info@tvaugsburg.de)

## Kinderbetreuung:

Montag - Freitag von 9 - 12 Uhr

Donnerstag von 14.30 – 19 Uhr

Gültig ab 01.06.10

Änderungen vorbehalten !!

07.06.2010

Tag	Uhrzeit	Stunde	Übungsleiter
<b>Montag</b>	09:30	Figurtraining	Alexandra
	17:45	Indoor Cycling - GA 1	Marion
	17:30	Bodyart/Yogilates	Brigitte
	18:00	Bodyforming	Pia
	18:00	Wirbelsäule	Moni
	18:30	Orientalischer Tanz (sep. Kurs)	Surya
	19:15	Rückengerechtes Workout	Moni
	19:30	Orientalischer Tanz (sep. Kurs)	Surya
	19:30	Klettern Fortgeschrittene (sep. Kurs)	Willy

<b>Dienstag</b>	09:15	Wirbelsäulengymnastik	Jutta
	11:00	Fit ab 50/Wirbelsäulengymn. Reha	Lilo
	14:00	Asthmagruppe Reha	Lilo
	17:00	Koronarsport Reha	Fr. Barwig
	18:00	Bodyforming	Michi
	18:00	Koronarsport Reha	Fr. Barwig
	<b>Outdoor NEU!</b>	18:00	Sommerfit Outdoor-funktionelles Training
	19:00	Bodystyling mit Langhantel	Michi
	19:00	Pilates für Fortgeschrittene	Luci
	19:00	Indoor Cycling – GA 1	Sandra
	19:00	Hatha - Yoga ( 90 min )	Uschi
	20:00	Mollirobic	Nicole

<b>Mittwoch</b>	09:15	Bodystyling (45 min)	Pia
	10:00	Step Aerobic (45 min)	Pia
	18:00	Gym Plus	Aggi
	18:15	Wirbelsäule	Moni
	18:30	Bodyfit	Aggi
	19:00	Qi Gong	Jutta
	20:00	Salsa Aerobic	Abdoul
	20:00	Step Aerobic Fortgeschrittene	Sigrid
	20:00	Tai Chi	Jutta

Stunden mit weniger als 3 Teilnehmern werden nicht abgehalten

Tag	Uhrzeit	Stunde	Übungsleiter	
<b>Donnerstag</b>	10:30	Pilates	Sigrid	
	<b>NEU!</b>	16:00	Zumba-Fitness <i>Kinderbetreuung!</i>	Linda
	<b>NEU!</b>	17:00	Kleingeräteworkout <i>Kinderbetreuung!</i>	Zlatina
		18:00	Trampolinymn. „Swing and Fun“ -light-	Petra
		18:30	Flamenco Anfänger (sep. Kurs)	Steffi
		19:00	Trampolinymn. „Swing and Fun“	Petra
		19:00	Bodyforming	Andrea
		19:30	Klettern Bouldern (sep. Kurs)	Manni
		19:30	Klettern Anfänger (sep. Kurs)	Willy

<b>Freitag</b>	09:10	Tai - Chi	Jutta	
	17:00	Wirbelsäule	Marion	
	sep. Kurs!	17:00	Pilates Anfänger	Luci
		18:00	Pilates Fortgeschrittene	Luci
		18:00	Bauch intensiv 30 min.	Aggi
		18:30	Bodyforming	Aggi
	<b>NEU!</b>	19:30	Zumba-Fitness	Linda
		19:00	Indoor Cycling – GA 1	Andreas
		20:00	Indoor Cycling – GA 1/GA 2 (30 min)	Andreas

<b>Samstag</b>	10:30	Fit mit Moni	Moni
----------------	-------	--------------	------

<b>Sonntag</b>	10:30	Fitnessgymnastik	n. offen
----------------	-------	------------------	----------

## Sommer – Saunazeiten:

Mo-Mi-Fr	9.30 - 18 Uhr	Sanarium
Dienstag	9.30 - 18 Uhr	Große Sauna
Donnerstag	9.30 - 18 Uhr	Kleine Sauna
Mo. - Fr.	18 - 22 Uhr	Sanarium + gr. Sauna
Sa-So-Feiert.	10 – 18 (19) Uhr	Sanarium oder gr. Sauna

## Indoor Cycling:

Pulsbereich in % von der max. HF

**Reg.** bis 60 % (geeignet f. Einsteiger)

**GA 1** 60 – 75 % (geeignet f. Einsteiger)

**GA 2** 75 – 85 %

**WSA** > 90 %

**KA 1-2** = Kraftausdauertraining