

# 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

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 (erst wieder ab 11.9.)	17.30 - 18.30	60 Min.	Brigitte	Ausdauer
Wirbelsäule	18.00 - 19.00	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Step Aerobic (erst wieder am 11.9.)	18.00 - 19.00	60 Min.	Pia	Ausdauer
Schlingentraining*	18.30 - 19.30	60 Min.	Ben M.	Ausdauer
Smovev-Walk* Outdoor (bei Regen: indoor)	18.30 - 19.30	60 Min.	Brigitte D.	Outdoor
Ausdauertraining (erst wieder am 2.10.)	19.00 - 20.30	90 Min.	Aggi	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.	Ben M.	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.
Bodyforming	18.00 - 19.00	60 Min.	Sandra Wolff	Ausdauer
Betreuer funktioneller Zirkel - Einsteiger	18.00 - 20.00	120 Min.	Franzi/Patrick	Outdoor (schönes Wetter)
Entspannung und Stretching	20.00 - 20.30	30 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.	Trainerwechsel	Ausdauer
Yoga für Einsteiger	20.15 - 21.45	90 Min.	Alexandra	Entspannung
Faszientraining	20.15 - 21.00	45 Min.	Trainerwechsel	Ausdauer

## MITTWOCH

Bodystyling	09.15 - 10.15	60 Min.	Pia	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Step Aerobic	10.15 - 11.15	60 Min.	Pia	Ausdauer m. Choreo
Wirbelsäule	10.00 - 11.00	60 Min.	Marion	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Betreuer funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	60 Min.	Julia	Kraft   Koord.   Beweglichk.
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.
Bodyforming	18.30 - 19.30	60 Min.	Aggi	Ausdauer
Schlingentraining*	18.15 - 19.00	45 Min.	Alina	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Tai Chi	19.00 - 20.00	60 Min.	Jutta	Outdoor (schönes Wetter)
High Intensity Interval Training (HIIT)*	19.15 - 20.00	45 Min.	Alina	Outdoor (schönes Wetter)
Pilates	19.30 - 20.30	60 Min.	Gaby	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Qi Gong	20.00 - 21.00	60 Min.	Jutta	Entspannung

## DONNERSTAG

Betreuer funkt. Zirkel mit Entspannung	09.15 - 10.15	60 Min.	Sebastian	Outdoor (schönes Wetter)
Zumba-Fitness	09.00 - 10.00	60 Min.	Sigrid	Ausdauer m. Choreo
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*	19.00 - 20.00	60 Min.	Trainerwechsel	
Mountainbike Treff Outdoor	18.30 - 20.30	120 Min.	Ralf	Ausdauer
Trampolinguymn. „Swing and Fun“	19.00 - 20.00	60 Min.	Petra	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Bodystyling (erst wieder am 15.9.)	19.00 - 20.30	90 Min.	Raffaella	Ausdauer
Yoga	20.00 - 21.30	90 Min.	Thomas	Entspannung
Faszientraining (erst wieder am 15.9.)	20.30 - 21.00	30 Min.	Raffaella	Entspannung

## FREITAG

Qi Gong	09.10 - 10.10	60 Min.	Jutta	Outdoor (schönes Wetter)
fitdankbaby (sep. Kurs)	09.15 - 10.15	60 Min.	Moni M.	Outdoor
Faszientraining	10.15 - 11.00	45 Min.	Jutta	Entspannung
fitdankbaby (sep. Kurs)	10.45 - 11.45	60 Min.	Moni M.	Outdoor
Pilates (erst wieder am 15.9.)	17.00 - 18.00	60 Min.	Gaby	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Wirbelsäule	17.00 - 18.00	60 Min.	Marion	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Sanft. Einst. ins WE (erst wieder am 15.9.)	18.00 - 19.00	60 Min.	Gaby	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Bauch intensiv	18.00 - 18.30	30 Min.	Asu	Kraft   Koord.   Beweglichk.
Bodystyling	18.30 - 19.30	60 Min.	Asu	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

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.   Mi. - Fr.	15.00 - 18.00 Uhr**
Di.	15.00 - 18.00 Uhr
So.	14.30 - 17.30 Uhr
**nicht in den Ferien	

### 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.mygympoint.com](http://app.mygympoint.com).  
Für die Verkleinerung 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: Grundlagensdauer