

Winter Studioprogramm für Erwachsene 2011/12



Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 9-22 Uhr (Di -22.30 Uhr), Do: 7-22.30 Uhr, Sa. 9-18 Uhr, Feiert.: 10-18 Uhr, So: 10-19 Uhr)

Achtung: Donnerstags ab 7 Uhr geöffnet!

Gabelsberger Str. 64
86199 Augsburg

Telefon: 0821/573715
www.tvaugsburg.de

info@tvaugsburg.de

Kinderbetreuung:

Montag - Freitag von 9 - 12 Uhr
Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr

Gültig ab 12.09.11

Änderungen vorbehalten !!

01.02.2012

Tag	Uhrzeit	Stunde	Übungsleiter
Montag	NEU! 09:00	Indoor Cycling – GA 1	Marion
	09:30	Bodyforming	Alexandra
	14:15	Fit Dank Baby (sep. Kurs)	Franzi
	17:30	Bodyart/Yogilates	Brigitte
	18:00	Step Aerobic	Pia
	18:00	Wirbelsäule	Moni
	18:30	Orientalischer Tanz (sep. Kurs)	Surya
	19:00	Indoor Cycling – GA2	Albert
	19:00	Bodyforming	Aggi
	19:15	Rückengerechtes Workout	Moni
	19:30	Orientalischer Tanz (sep. Kurs)	Surya
	19:30	Klettern Fortgeschrittene (sep. Kurs)	Willy
	20:00	Indoor Cycling – WSA / KA 1-2	Albert
	Dienstag	9:15	Wirbelsäulengymnastik
11:00		Fit ab 50/Wirbelsäulengymn. Reha	Lilo
14:00		Asthmagruppe Reha	Lilo
14:30		Fit Dank Baby (sep. Kurs)	Gaby
17:00		Koronarsport Reha	Fr. Barwig
18:00		Bodyforming	Michi
18:00		Koronarsport Reha	Fr. Barwig
18:00		Funktionelles Workout	Benni
19:00		Bodystyling mit Langhantel	Michi
19:00		Indoor Cycling – GA 1	Sandra
19:00		Hatha - Yoga (90 min)	Uschi
20:00	Indoor Cycling – Regeneration (45 min)	Sandra	
20:00	Mollirobic	Nicole	
Mittwoch	09:15	Bodystyling (45 min)	Pia
	09:15	Fit Dank Baby (sep. Kurs)	Franzi
	10:00	Step Aerobic (45 min)	Pia
	18:00	Funktionelles Workout (30min)	Aggi
	18:15	Wirbelsäule	Moni
	18:30	Bodyforming	Aggi
	18:00	Schwangerschafts Yoga	Gertrud
	18:15	Indoor Cycling - GA 1 Einsteiger	Jürgen
	19:15	Qi Gong	Jutta
	19:30	Pilates für Fortgeschrittene	Gaby
	19:30	Indoor Cycling - GA 1	Jürgen

Tag	Uhrzeit	Stunde	Übungsleiter
Donnerstag	09:00	Funktionelles Workout	Lena
	09:15	Fit Dank Baby (sep. Kurs)	Gaby
	10:30	Pilates	Sigrid
	18:00	Trampolinguymn. „Swing and Fun“ -light-	Petra
	18:00	Funktionelles Workout	Michael E.
	19:00	Indoor Cycling - GA 1	Klaus
	19:00	Trampolinguymn. „Swing and Fun“	Petra
	19:00	Ausdauertraining	Aggi
	19:30	Hatha - Yoga (90 min)	Uschi
	19:30	Klettern Bouldern (sep. Kurs)	Manni
	19:30	Klettern Anfänger (sep. Kurs)	Willy
	20:00	Indoor Cycling - GA 2	Klaus
	Freitag	9:10	Qi Gong
17:00		Wirbelsäule	Marion
17:00		Pilates Anfänger (sep. Kurs)	Gaby
18:00		Pilates Fortgeschrittene II	Luci
18:00		Bauch intensiv	Asu
18:30		Bodyforming	Asu
19:00		Indoor Cycling – GA 1	Andreas
19:30		Stretching	Asu
20:00	Zumba-Fitness	Helga	
20:00	Indoor Cycling – GA 1/GA 2 (30 min)	Andreas	
Samstag	10:30	Fit mit Moni	Moni
	15:00	Step Aerobic	Zlatina
	NEU! 15:00	Indoor Cycling – GA 1 (90 min)	Sandra W.
16:00	Bodyforming	Zlatina	
Sonntag	10:30	Indoor Cycling – GA 1 – 2	Anke
	10:30	Bodyforming	Martina
	11:30	Stretching (30 min)	Martina
	15:00	Zumba-Fitness	Helga
	NEU! 16:00	Indoor Cycling - GA 2 (90 min)	Andreas

Winter – Saunazeiten: bis Ende März!

Täglich Ganztägig Große Sauna
zusätzlich: Mo-Mi-Fr -Sa-So und Feiertag Ganztägig Sanarium

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 %