

Montag	Indoor Cycling	09.00 - 10.00	60 Min.	Sandra W.	Ausdauer	IC-Raum
	Bodyforming	09.00 - 10.00	60 Min.	Alexandra B.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Bodyforming	10.15 - 11.15	60 Min.	Alexandra B.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Yoga meets Pilates	17.30 - 18.30	60 Min.	Brigitte R.	Ausdauer	Gym 5
	Step Aerobic	17.45 - 18:45	60 Min.	Pia F.	Ausdauer	Gym 2
	Wirbelsäulengymnastik	18.15 - 19.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 3
	Indoor Cycling	18.30 - 20.00	90 Min.	Ralf	Ausdauer	IC-Raum
	Schlingentraining	19.00 - 19:45	45 Min.	Florian Sch.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Body Power	19.00 - 20.30	90 Min.	Aggi P.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Rückengerechtes Workout	19.30 - 20.30	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 3
Funktionales Training	20.00 - 21.00	60 Min.	Florian Sch.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5	

Dienstag	Schlingentraining	09.15 - 10.00	45 Min.	Sigrid S.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Pilates	10.15 - 11.15	60 Min.	Sigrid S.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 4
	Wirbelsäulengymnastik	10.30 - 11.30	60 Min.	Jutta Sch.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Body Power	18.00 - 19.00	60 Min.	Nadine Sch.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Indoor Cycling, Fettstoffwechseltraining	18.00 - 19.30	90 Min.	Klaus M.	Ausdauer	IC-Raum
	Bodyforming	18.15 - 19.15	60 Min.	Sandra W.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 3
	Cardio Workout	18.30 - 19.30	60 Min.	Martina R.	Ausdauer	Gym 4
	Bodystyling mit Langhantel	19.30 - 20.30	60 Min.	Sandra W.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 3
	Balance Pad	19.45 - 20.30	45 Min.	Jutta Sch.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Yoga	19.45 - 21.15	90 Min.	Alexandra K.	Entspannung	Gym 4

Mittwoch	Bodystyling	09.15 - 10.15	60 Min.	Pia F.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Wirbelsäulengymnastik	09.45 - 10.45	60 Min.	Marion St.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 4
	Step Aerobic	10.30 - 11.30	60 Min.	Pia F.	Ausdauer mit Choreo	Gym 2
	betreuer funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	60 Min.	Anika S.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Indoor Cycling	11.45 - 12.45	60 Min.	Susanne F.	Ausdauer	IC-Raum
	Indoor Cycling: Wattgesteuerter FTP-Leistungstest (immer nur am 1. Mittwoch im Monat)	17.30 - 18.30 h		Klaus M.		IC-Raum
	Bodyforming	18.00 - 19.00	60 Min.	Aggi P.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Wirbelsäulengymnastik	18.15 - 19.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 3
	4XF - Functional Crosstraining	18.30 - 20.00	90 Min.	Fabian E.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Indoor Cycling	19.00 - 20.00	60 Min.	Mona St.	Ausdauer	IC-Raum
Body Power	19.15 - 20.15	60 Min.	Aggi P.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2	
Pilates	19.30 - 20.30	60 Min.	Gaby K.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 4	

Donnerstag	Zumba	08.30 - 09.30	60 Min.	Sigrid S.	Ausdauer mit Choreo	Gym 2
	betreuer funktioneller Zirkel	09.15 - 10.15	60 Min.	Sebastian J.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Pilates	09.45 - 10.45	60 Min.	Sigrid S.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	betreuer funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	60 Min.	Sebastian J.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Pilates	11.00 - 12.00	60 Min.	Sigrid S.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Flexibler betreuer Zirkel	17.30 - 18.45	75 Min.	Mirko J.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Trampolinguymnastik	18.15 - 19.15	60 Min.	Petra B.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 3
	Yoga	18.15 - 19.45	90 Min.	Thomas E.	Entspannung	Gym 4
	Indoor Cycling	18.30 - 19.30	60 Min.	Klaus I.	Ausdauer	IC-Raum
	Bodyforming	19.00 - 20.00	60 Min.	Sarina D.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Trampolinguymnastik	19.30 - 20.30	60 Min.	Petra B.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 3
	Indoor Cycling	20.00 - 21.00	60 Min.	Klaus I.	Ausdauer	IC-Raum
	Yoga	20.00 - 21.30	90 Min.	Thomas E.	Entspannung	Gym 4

Freitag	Qi Gong	09.00 - 10.00	60 Min.	Jutta Sch.	Entspannung	Gym 4
	Fit ins Wochenende	09.30 - 10.30	60 Min.	Bibiane St.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Faszientraining	10.15 - 11.00	45 Min.	Jutta Sch.	Entspannung	Gym 4
	Wirbelsäulengymnastik	17.15 - 18.15	60 Min.	Marion St.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 3
	Cardio Workout	17.30 - 18.30	60 Min.	Martina R.	Ausdauer	Gym 2
	Core Workout	18.45 - 19.15	30 Min.	Martina R.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Zumba	19.00 - 20.00	60 Min.	Helga J.	Ausdauer mit Choreo	Gym 3
	Indoor Cycling	19.00 - 20.00	60 Min.	Anke J.-F.	Ausdauer	IC-Raum
	Stretch & Relax	19.30 - 20.00	30 Min.	Martina R.	Entspannung	Gym 2

Samstag	betreuer funktioneller Zirkel	10.00 - 12.00	120 Min.	Antonio P.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Bodyforming	10.00 - 11.00	60 Min.	wechs. Trainer	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Bodyforming	11.15 - 12.15	60 Min.	wechs. Trainer	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2

Sonntag	Indoor Cycling	10.00 - 11.00	60 Min.	Wolfgang H.	Ausdauer	IC-Raum
	Bodyforming	10.30 - 11.30	60 Min.	Martina T.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Mobilität und Flexibilität	11.45 - 12.15	30 Min.	Martina T.	Entspannung	Gym 2
	Zumba-Fitness	15.00 - 16.00	60 Min.	Lana B.	Ausdauer mit Choreo	Gym 2
	Bodyforming	16.15 - 17.45	90 Min.	Klaus H.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 7.45 - 13.15 Uhr und 14.15 - 21.45 Uhr

Sa. + So.: 7:45 - 13.15 Uhr und 14.45 - 20.45 Uhr

Da die Teilnehmeranzahl limitiert ist und ggf. Infektionsketten nachgewiesen werden müssen, ist für alle Gruppen-Trainingseinheiten eine kostenlose Anmeldung unter app.mygympoint.com zwingend nötig. Für die Verknüpfung mit dem Stundenplan bitte diesen Code verwenden: B0UvU (die zweite Stelle ist eine "Null").

Für das individuelle Training im Kraftraum ist aus den selben Gründen ebenfalls eine Anmeldung erforderlich.

Hier findet die Anmeldung direkt über die Homepage www.tvaugsburg.de statt.