

## MONTAG

Bodyforming	09.30 - 10.30	60 Min.	Alexandra	Ausdauer	Gym 2
Betreuer funktioneller Zirkel	10.45 - 11.45	60 Min.	Frank	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Yoga meets Pilates	17.30 - 18.30	60 Min.	Brigitte	Ausdauer	Gym 4
Wirbelsäule	18.00 - 19.00	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Smovey-Walk*	18.30 - 19.30	60 Min.	Brigitte D.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	outdoor
Schlingentraining*	18.45 - 19.45	60 Min.	Andreas/Wolfgang	Ausdauer	Gym 5
Rückengerechtes Workout	19.15 - 20.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
High Intensity Interval Training (HIIT)*	19.45 - 20.30	45 Min.	Andreas/Wolfgang	Ausdauer	Gym 5

## DIENSTAG

Schlingentraining*	09.15 - 10.00	45 Min.	Sigrid	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Pilates	10.15 - 11.15	60 Min.	Sigrid	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Wirbelsäulengymnastik	10.30 - 11.30	60 Min.	Jutta	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Bodyforming	18.00 - 19.00	60 Min.	Sandra Wolff	Ausdauer	Gym 3
Betreuer funktioneller Zirkel - Einsteiger	18.30 - 20.00	90 Min.	Gina	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Bodystyling mit Langhantel	19.00 - 20.00	60 Min.	Sandra Wolff	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	60 Min.	wechs. Trainer	Ausdauer	IC-Raum
Entspannung und Stretching	20.00 - 20.30	30 Min.	Gina	Entspannung	Gym 5
Yoga für Einsteiger	20.15 - 21.45	90 Min.	Alexandra	Entspannung	Gym 4

## MITTWOCH

Bodystyling	09.15 - 10.15	60 Min.	Pia	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Wirbelsäule	10.00 - 11.00	60 Min.	Marion	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 1
Step Aerobic	10.15 - 11.15	60 Min.	Pia	Ausdauer m. Choreo	Gym 2
Betreuer funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	60 Min.	Julia	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Core Workout	18.00 - 18.30	30 Min.	Aggi	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Wirbelsäule	18.15 - 19.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Schlingentraining*	18.15 - 19.00	45 Min.	Alina	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Bodyforming	18.30 - 19.30	60 Min.	Aggi	Ausdauer	Gym 2
Tai Chi	19.00 - 20.00	60 Min.	Jutta	Entspannung	Gym 4
High Intens. I. Training (HIIT)*	19.00 - 19.45	45 Min.	Alina	Ausdauer	Gym 5
Pilates	19.30 - 20.30	60 Min.	Gaby	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Qi Gong	20.00 - 21.00	60 Min.	Jutta	Entspannung	Gym 4

## DONNERSTAG

Zumba-Fitness	09.00 - 10.00	60 Min.	Sigrid	Ausdauer m. Choreo	Gym 2
Betreuer funkt. Zirkel mit Entspannung	09.15 - 10.30	75 Min.	Sebastian	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Pilates	10.00 - 11.00	60 Min.	Sigrid	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Pilates	11.00 - 12.00	60 Min.	Sigrid	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Betreuer funktioneller Zirkel	18.00 - 20.00	120 Min.	Mirko	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Trampolinguymn. „Swing and Fun“ -light-	18.00 - 19.00	60 Min.	Petra	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 4
Yoga	18.30 - 20.00	90 Min.	Thomas	Entspannung	Gym 2
Mountainbike-Treff (bis 16.08.18)	18.30 - 20.30	120 Min.	Ralf	Ausdauer	outdoor
Trampolinguymn. „Swing and Fun“	19.00 - 20.00	60 Min.	Petra	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 4
Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	60 Min.	wechs. Trainer	Ausdauer	IC-Raum
Bodystyling	20.00 - 21.00	60 Min.	Raffaella	Ausdauer	Gym 3
Yoga	20.00 - 21.30	90 Min.	Thomas	Entspannung	Gym 4

## FREITAG

Qi Gong	09.10 - 10.10	60 Min.	Jutta	Entspannung	Gym 2
Faszientraining	10.15 - 11.00	45 Min.	Jutta	Entspannung	Gym 2
Wirbelsäule	17.00 - 18.00	60 Min.	Marion	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3/2
Kettlebell Basic	17.15 - 18.00	45 Min.	Patrick	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Kettlebell Workout	18.00 - 18.45	45 Min.	Patrick	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Bauch intensiv	18.00 - 18.30	30 Min.	wechs. Trainer	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Bodystyling	18.30 - 19.30	60 Min.	wechs. Trainer	Ausdauer	Gym 2
Zumba-Fitness	19.00 - 20.00	60 Min.	Helga	Ausdauer m. Choreo	Gym 3
Faszientraining	19.30 - 20.00	30 Min.	wechs. Trainer	Entspannung	Gym 2

## SAMSTAG

Betreuer funktioneller Zirkel (auf Zeit)	10.00 - 11.30	90 Min.	Frank	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Bodystyling	10.30 - 11.30	60 Min.	Moni K.-B.	Ausdauer	Gym 2

## SONNTAG

Bodyforming	10.30 - 11.30	60 Min.	Martina	Ausdauer	Gym 2
Mobilität und Flexibilität	11.30 - 12.00	30 Min.	Martina	Entspannung	Gym 2
Zumba-Fitness	15.00 - 16.00	60 Min.	Lana	Ausdauer m. Choreo	Gym 2

### Öffnungszeiten:

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

### Kinderbetreuung:

Mo. - Fr.	09.00 - 12.00 Uhr
Mo., Mi.-Fr.	15.00 - 18.00 Uhr
Di.	14.30 - 18.00 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.   Feiert.	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 Verknüpfung 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: Grundlagenausdauer  
Weitere Infos: [www.tvaugsburg.de](http://www.tvaugsburg.de)