

# 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



<b>MONTAG</b>	Indoor Cycling - GA*	09.00 - 10.00	60 Min.	Sandra W.	Ausdauer	IC-Raum
	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
	Step Aerobic	18.00 - 19.00	60 Min.	Pia	Ausdauer	Gym 2
	Schlingentraining*	19.00 - 19.45	60 Min.	Florian	Ausdauer	Gym 5
	Ausdauertraining	19.00 - 20.30	90 Min.	Aggi	Ausdauer	Gym 2
	Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.30	60 Min.	Ralf	Ausdauer	IC-Raum
	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.	Florian	Ausdauer	Gym 5	

<b>DIENSTAG</b>	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 W.	Ausdauer	Gym 3
	Skigymnastik funktional	18.00 - 19.00	60 Min.	Nadine	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
	Keysi Selbstverteidigung	18.30 - 20.00	90 Min.	Arek	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
	Bodystyling mit Langhantel	19.00 - 20.00	60 Min.	Sandra W.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
	Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	60 Min.	Sandra G.	Ausdauer	IC-Raum
	Balance Pad	19.15 - 20.00	45 Min.	Jutta	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
	Yoga für Einsteiger	20.15 - 21.45	90 Min.	Alexandra	Entspannung	Gym 4
Faszientraining	20.15 - 21.00	45 Min.	Sandra G.	Entspannung	Gym 3	

<b>MITTWOCH</b>	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
	Indoor Cycling - GA*	11.30 - 12.30	60 Min.	Susanne	Ausdauer	IC-Raum
	Indoor Cycling: FTP-Leistungstest *	17.30 - 18.30		Klaus M.	nur Tests (kein Training!)	IC-Raum
	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
	Bodyforming	18.30 - 19.30	60 Min.	Aggi	Ausdauer	Gym 2
	Indoor Cycling - GA*	18.30 - 19.30	60 Min.	Klaus M.	Ausdauer	IC-Raum
4XF EXTREM Functional Fitness	18.30 - 20.00	90 Min.	Fabian	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5	
Pilates	19.30 - 20.30	60 Min.	Gaby	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3	
Indoor Cycling - GA*	19.40 - 20.40	60 Min.	Klaus M.	Ausdauer	IC-Raum	

<b>DONNERSTAG</b>	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
	Indoor Cycling - GA*	18.30 - 19.30	60 Min.	Klaus I.	Ausdauer	IC-Raum
	Yoga	18.30 - 20.00	90 Min.	Thomas	Entspannung	Gym 2
	Trampolinguymn. „Swing and Fun“	19.00 - 20.00	60 Min.	Petra	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 4
	Bodystyling intensiv	19.00 - 20.30	90 Min.	Raffaella	Ausdauer	Gym 3
Indoor Cycling - GA*	19.30 - 20.30	60 Min.	Klaus I.	Ausdauer	IC-Raum	
Yoga	20.00 - 21.30	90 Min.	Thomas	Entspannung	Gym 4	
Faszientraining	20.30 - 21.00	30 Min.	Raffaella	Entspannung	Gym 3	

<b>FREITAG</b>	Qi Gong	09.10 - 10.10	60 Min.	Jutta	Entspannung	Gym 2
	Faszientraining	10.15 - 11.00	45 Min.	Jutta	Entspannung	Gym 2
	Low Impact Aerobic	17.00 - 18.00	60 Min.	Martina	Ausdauer	Gym 2
	Wirbelsäule	17.00 - 18.00	60 Min.	Marion	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
	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.	Asu	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
	Flex@Fit	18.30 - 19.30	60 Min.	Asu	Ausdauer	Gym 2
	Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	60 Min.	Anke	Ausdauer	IC-Raum
	Zumba-Fitness	19.00 - 20.00	60 Min.	Helga	Ausdauer m. Choreo	Gym 3
Faszientraining	19.30 - 20.00	30 Min.	Asu	Entspannung	Gym 2	

<b>SAMSTAG</b>	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

<b>SONNTAG</b>	Indoor Cycling - GA*	10.00 - 11.00	60 Min.	Sandra G.	Ausdauer	IC-Raum
	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
	Bodyforming	16.00 - 17.00	60 Min.	Klaus	Ausdauer	Gym 2

<b>Öffnungszeiten:</b>	
Mo. - Fr.	08.30 - 22.00 Uhr
Di.   Do.	08.30 - 22.30 Uhr
Sa.   So.   Feiert.	09.00 - 19.00 Uhr

<b>Kinderbetreuung:</b>	
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)	

<b>Saunazeiten:</b>	
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: B0UVU. Indoor Cycling: Bitte Pulsuhr mitbringen!  
Die Steuerung des Trainings erfolgt waltgesteuert. Bitte machen Sie vorab einen Testtermin (Mi 17.30-18.30 Uhr) aus. Für Einsteiger:  
Grundlagenausdauer

