

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	09.00 - 10.00	60 Min.	Bibiane	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Yoga meets Pilates	17.30 - 18.30	60 Min.	Brigitte R.	Ausdauer	Gym 5
	FTP-Tests für Indoor Cycling	17.30 - 18.30	60 Min.	Ralf	Fitnessstest	IC-Raum
	Step Aerobic	17.45 - 18:45	60 Min.	Martina	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	09.00 - 09.45	45 Min.	Sigrid S.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Pilates	10.00 - 11.00	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
	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 ab 25.08.	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
	betreuter funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	60 Min.	Sebastian	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Indoor Cycling	11.45 - 12.45	60 Min.	Susanne F.	Ausdauer	IC-Raum
	FTP-Tests f. IC jeden 2. Mittwoch im Monat	17.30 - 18.30	60 Min.	Klaus M.	Fitnessstest	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
	Laufgruppe	18.30 - 19.30	60 Min.	Klaus M.	Treffpunkt: bei den Fahrradständern	
	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

Donnerstag	Dance Fitness	08.30 - 09.30	60 Min.	Sigrid S.	Ausdauer mit Choreo	Gym 2
	betreuter funktioneller Zirkel	09.15 - 10.45	90 Min.	Magid	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 5
	Pilates	09.45 - 10.45	60 Min.	Sigrid S.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Pilates	11.00 - 12.00	60 Min.	Sigrid S.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
	Flexibler betreuter 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
	Mountain Bike Treff	ab 18.30 (ca. 1,5-2 Std.)		Ralf E.	Treffpunkt: bei den Fahrradständern	
	Indoor Cycling	19.00 - 20.00	60 Min.	Klaus I.	Ausdauer	IC-Raum
	Bodyforming	19.00 - 20.00	60 Min.	Sarina D.	Kraft Koord. Beweglichk.	Gym 2
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	betreuter 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	FTP-Tests f. IC Termine siehe unten *	09.30 - 10.30	60 Min.	Klaus M.	Fitnessstest	IC-Raum
	Indoor Cycling	10.00 - 11.00	60 Min.	Wolfgang H.	Ausdauer	IC-Raum
	Bodyforming	10.30 - 11.30	60 Min.	Martina T.	Ausdauer	Gym 2
	Mobilität und Flexibilität	11.45 - 12.15	30 Min.	Martina T.	Kraft Koord. Beweglichk.	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

Kinderbetreuung:

coronabedingt derzeit keine Kinderbetreuung

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 Krafraum ist aus den selben Gründen ebenfalls eine Anmeldung erforderlich.

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

* Samstagstermine für die FTP-Tests: 31.07. / 28.08. / 18.09. / 30.10. / 27.11. / 18.12.

Stand: 15.07.2021