

# 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> | Bodyforming                                    | 09.15 - 10.15 | 60 Min. | Bibiane     | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2           |
|               | Yoga meets Pilates                             | 17.30 - 18.30 | 60 Min. | Brigitte R. | Kräftigung   Dehnung     | Gym 5           |
|               | Step Aerobic                                   | 17.45 - 18.45 | 60 Min. | Pia F.      | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2           |
|               | Rückengerechtes Workout <b>neue Zeit!</b>      | 18.15- 19.15  | 60 Min. | Moni K.-B.  | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3           |
|               | Indoor Cycling                                 | 18.30 - 20:00 | 90 Min. | Sandra W.   | Ausdauer                 | IC-Raum         |
|               | Body in Motion <b>bei Schönwetter: Outdoor</b> | 19.00 - 20:00 | 60 Min. | Cathi H.    | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2 / Outdoor |
|               | Core Workout <b>bei Schönwetter: Outdoor</b>   | 20.00 - 20.30 | 30 Min. | Cathi H.    | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2 / Outdoor |

|                 |  |               |         |              |                          |         |
|-----------------|--|---------------|---------|--------------|--------------------------|---------|
| <b>Dienstag</b> | Hula Hoop                                    | 09.00 - 10.00 | 60 Min. | Sigrid S.    | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3   |
|                 | Pilates                                      | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Sigrid S.    | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3   |
|                 | Wirbelsäulengymnastik                        | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Jutta Sch.   | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2   |
|                 | Drums Alive <b>wieder ab 23.4.</b>           | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Michaela G.  | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 4   |
|                 | Indoor Cycling <b>ab 25.4.: Mountainbike</b> | 18.30 - 20.00 | 90 Min. | Ralf E.      | Kraft Koord. Beweglichk. | IC-Raum |
|                 | Bodyforming                                  | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Sarina D.    | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3   |
|                 | Bodystyling mit Langhantel                   | 19.30 - 20.30 | 60 Min. | Sarina D.    | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3   |
|                 | Yoga   | 19.45 - 21.15 | 90 Min. | Alexandra K. | Entspannung              | Gym 4   |

|                 |                                |               |         |                |                          |         |
|-----------------|--------------------------------|---------------|---------|----------------|--------------------------|---------|
| <b>Mittwoch</b> | 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                   | 10.15 - 11.15 | 60 Min. | Pia F.         | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2   |
|                 | betreuter funktioneller Zirkel | 10.30 - 11.45 | 75 Min. | Sebastian J.   | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5   |
|                 | Core Workout                   | 18.00 - 18.30 | 30 Min. | Aggi P.        | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2   |
|                 | Rückengerechtes Workout        | 18.15 - 19.15 | 60 Min. | Moni K.-B.     | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3   |
|                 | Bodyforming                    | 18.30 - 19.30 | 60 Min. | Aggi P.        | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2   |
|                 | Indoor Cycling                 | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | wechs. Trainer | Ausdauer                 | IC-Raum |

|                   |  |               |         |             |                          |               |
|-------------------|--|---------------|---------|-------------|--------------------------|---------------|
| <b>Donnerstag</b> | Dance Fitness  | 08.45 - 09.45 | 60 Min. | Sigrid S.   | Ausdauer mit Choreo      | Gym 2         |
|                   | betreuter funktioneller Zirkel                                 | 09.15 - 10.45 | 90 Min. | Magid S.    | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5         |
|                   | Pilates  | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Moni K.-B.  | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 1         |
|                   | Pilates  | 10.00 - 11.00 | 60 Min. | Sigrid S.   | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3         |
|                   | Pilates  | 11.00 - 12.00 | 60 Min. | Sigrid S.   | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3         |
|                   | Flexibler betreuter Zirkel                                     | 17.30 - 18.45 | 75 Min. | Mirko J.    | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5         |
|                   | Indoor Cycling   | 18.00 - 19.00 | 60 Min. | Klaus I.    | Ausdauer                 | IC-Raum       |
|                   | Outdoor: Functional Fit <b>ab 25.4. bei Schlechtw.: Indoor</b> | 18.00 - 19.00 | 60 Min. | Michaela G. | Kraft Koord. Beweglichk. | Outdoor/Gym 4 |
|                   | Bodyfit  | 18.15 - 19.15 | 60 Min. | Susanne A.  | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 3         |
|                   | Yoga   | 19.00 - 20.30 | 90 Min. | Thomas E.   | Entspannung              | Gym 4         |
|                   | Indoor Cycling   | 19.00 - 20.00 | 60 Min. | Klaus I.    | Ausdauer                 | IC-Raum       |
|                   | Pilates, Körperwahrnehmung & Entspannung                       | 19.00 - 20.15 | 75 Min. | Manu        | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5         |
|                   | Faszien meets stretch  | 19.15 - 19.45 | 30 Min. | Susanne A.  | Entspannung              | Gym 3         |

|                |  |               |         |            |                          |         |
|----------------|--|---------------|---------|------------|--------------------------|---------|
| <b>Freitag</b> | Qi Gong <b>ab 19.4. bei Schönwetter: Outdoor</b> | 09.00 - 10.00 | 60 Min. | Jutta Sch. | Entspannung              | Gym 2   |
|                | Faszientraining                                  | 10.15 - 11.00 | 45 Min. | Jutta Sch. | Entspannung              | Gym 2   |
|                | Wirbelsäulengymnastik                            | 17.30 - 18.30 | 60 Min. | Marion St. | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 5   |
|                | Full Body Workout                                | 18.00 - 19.00 | 60 Min. | Martina R. | Ausdauer                 | Gym 2   |
|                | Zumba-Fitness                                    | 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 |

|                |                                |               |          |                |                          |       |
|----------------|--------------------------------|---------------|----------|----------------|--------------------------|-------|
| <b>Samstag</b> | 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 |

|                |                            |               |         |             |                          |         |
|----------------|----------------------------|---------------|---------|-------------|--------------------------|---------|
| <b>Sonntag</b> | 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 | 11.30 - 12.00 | 30 Min. | Martina T.  | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2   |
|                | Zumba-Fitness              | 15.00 - 16.00 | 60 Min. | Lana B.     | Kraft Koord. Beweglichk. | Gym 2   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Öffnungszeiten:</b>                                       | <b>Saunazeiten:</b>  |
| Mo. - Fr.: 7.45 - 21:45 Uhr                                  | Mo. - Fr.: 8.15 - 21:15 Uhr                                  |
| Sa. + So. + Feiertag: 7:45 - 13:15 Uhr und 14:45 - 20:45 Uhr | Sa. + So. + Feiertag: 8:15 - 12:45 Uhr und 14:45 - 20:15 Uhr |

Für alle Group-Fitness-Stunden ist eine kostenlose Anmeldung unter [app.mygympoint.com](http://app.mygympoint.com) nötig!

Für die Verknüpfung mit dem Stundenplan bitte diesen Code verwenden: B0UvU (die zweite Stelle ist eine "Null").

Für das individuelle Training im Krafraum und den Saunabesuch sind keine Anmeldungen erforderlich.

Stand: 16.04.2024