

<b>Montag</b>	Bodyforming	09.15 - 10.15	60 Min.	Bibiane	Kraft   Koord.   Beweglichk.	🏋️ - Gym
	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
	Rückengerechtes Workout	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	19.00 - 20.00	60 Min.	Cathi H.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	🏋️ - Gym
	Core Workout	20.00 - 20.30	30 Min.	Cathi H.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	🏋️ - Gym

<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
	Indoor Cycling <b>neu ab 7.10.25</b>	10.15 - 11.15	60 Min.	Klaus E.	Ausdauer	IC-Raum
	Drums Alive	18.30 - 19.30	60 Min.	Michaela G.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 4
	Mountainbike	18.30 - 20.00	90 Min.	Ralf E.	Ausdauer	Outdoor
	Bodyforming	18.30 - 19.30	60 Min.	Sandra W.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
	Bodystyling mit Langhantel	19.30 - 20.30	60 Min.	Sandra W.	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
	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
	betreuer 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
	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
	Yoga	19.00 - 20.30	90 Min.	Sarah H.	Entspannung	Gym 5
	Indoor Cycling	19.00 - 20.00	60 Min.	Mona St.	Ausdauer	IC-Raum

<b>Donnerstag</b>	Dance Fitness	08.45 - 09.45	60 Min.	Sigrid S.	Ausdauer mit Choreo	🏋️ - Gym
	betreuer 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 betreuer 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
	Bodyfit	18.15 - 19.15	60 Min.	Susanne A.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
	Indoor Cycling (ab 02.10.25 wieder)	19.00 - 20.00	60 Min.	Klaus I.	Ausdauer	IC-Raum
	(Yoga ab 04.09.25 wieder)	19.00 - 20.30	90 Min.	Petra E.	Entspannung	Gym 4
	Pilates, Körperwahrnehmung & Entspannung	19.00 - 20.15	75 Min.	Manu H.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
	Faszien meets stretch	19.15 - 19.45	30 Min.	Susanne A.	Entspannung	Gym 3

<b>Freitag</b>	Qi Gong	09.00 - 10.00	60 Min.	Jutta Sch.	Entspannung	🏋️ - Gym
	Faszientraining	10.15 - 11.00	45 Min.	Jutta Sch.	Entspannung	🏋️ - Gym
	Wirbelsäulengymnastik (ab 10.10. mit Sarina D.)	17.30 - 18.30	60 Min.	wechs. Trainer	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
	Full Body Workout	18.00 - 19.00	60 Min.	Martina R.	Ausdauer	🏋️ - Gym
	Zumba-Fitness	19.00 - 20.00	60 Min.	Helga J.	Ausdauer mit Choreo	Gym 3
	Indoor Cycling (ab 10.10.25 wieder)	19.00 - 20.00	60 Min.	Anke J.-F.	Ausdauer	IC-Raum

<b>Samstag</b>	betreuer funktioneller Zirkel	10.00 - 12.00	120 Min.	wechs. Trainer	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
	Bodyforming	10.00 - 11.00	60 Min.	wechs. Trainer	Kraft   Koord.   Beweglichk.	🏋️ - Gym
	Power Lates <b>neu ab 29.11.25</b>	11.00 - 12.00	60 Min.	Marlene M.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	🏋️ - Gym

<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
	Mobilität und Flexibilität	11.30 - 12.00	30 Min.	Martina T.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	🏋️ - Gym
	Zumba-Fitness	15.00 - 16.00	60 Min.	Lana B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	🏋️ - Gym

<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 über die TVA-App nötig!

Weitere Infos hierzu finden Sie unter [www.tvaugsburg.de](http://www.tvaugsburg.de)

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