

# SOMMERFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2025 - Woche 1

Kurzfristige **Änderungen** möglich > <https://www.fitness-vaterstetten.de/news/stundenausfaelle-vertretungsstunden-und-andere-neuigkeiten>

**PRÄSENZSTUNDEN** (A = Anmeldung direkt beim Übungsleiter)

**ONLINESTUNDEN** Die Links und Kenncodes sind unter <https://www.fitness-vaterstetten.de/teams> hinterlegt.

Eine kostenlose Registrierung bei [www.zoom.us](http://www.zoom.us) ist Voraussetzung zur Teilnahme.

**OUTDOORSTUNDEN**



Montag, 04.08.2025	Dienstag, 05.08.2025	Mittwoch, 06.08.2025	Donnerstag, 07.08.2025	Freitag, 08.08.2025	Samstag, 09.08.2025	Sonntag, 10.08.2025
08:15 (30 min.) <b>Pilates Matwork ONLINE</b> - Kornelia-		08:30 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-	08:00 (30 min.) <b>Frauen-Pilates Beckenboden ONLINE m. Hocker</b> -Kornelia-		<b>KEIN PROGRAMM</b>	10:00 (90 min.) <b>Full Body Workout TSV-G</b> -Sabine-
17:00 <b>Seniorinnen- gymnastik / TSV-G</b> -Andrea-	17:00 (90 min.) <b>PowerZone &amp; Relax TSV-G</b> -Sabine-					
18:00 <b>Trampolin TSV-G</b> -Andrea-			18:00 (90 min.) <b>Full Body Workout TSV-G</b> -Sabine-	17:45 (75 min.) <b>Aerostep &amp; Kraft TSV-G</b> -Sabine-		
19:00 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-			19:00 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-			
20:00 <b>4xF Intervall Stadion m. Matte</b> -Phuc-						

TSV-H = TSV Große Halle // TSV-G = TSV Gymnastikraum, 1. OG // TSV-KG = TSV Kleiner Gymnastikraum, EG

(A) = Alle // (M) = Mittelstufe // (F) = Fortgeschrittene // (S) = SeniorInnen

# SOMMERFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2025 - Woche 2

Kurzfristige **Änderungen** möglich > <https://www.fitness-vaterstetten.de/news/stundenausfaelle-vertretungsstunden-und-andere-neuigkeiten>

**PRÄSENZSTUNDEN** (A = Anmeldung direkt beim Übungsleiter)

**ONLINESTUNDEN** Die Links und Kenncodes sind unter <https://www.fitness-vaterstetten.de/teams> hinterlegt.

Eine kostenlose Registrierung bei [www.zoom.us](http://www.zoom.us) ist Voraussetzung zur Teilnahme.

**OUTDOORSTUNDEN**



Montag, 11.08.2025	Dienstag, 12.08.2025	Mittwoch, 13.08.2025	Donnerstag, 14.08.2025	Freitag, 15.08.2025	Samstag, 16.08.2025	Sonntag, 17.08.2025
		08:30 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis-		<b>KEIN PROGRAMM</b>	10:00 Zumba Fitness TSV-H -Betti-	10:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-
17:00 Seniorinnengymnastik TSV-G -Andrea-	17:00 (90 min.) PowerZone & Relax TSV-G -Sabine-	<b>A</b> 17:00 Allg. Damengymnastik Stadion/Bürgerpark -Angelika- (08106/6052)				
18:00 Trampolin TSV-G -Andrea-		18:30 Cardio & Kraft TSV-G -Andrea-	18:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-			
19:00 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis-		20:00 4x4 Intervall Stadion m. Matte -Phuc-	19:00 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis-			

TSV-H = TSV Große Halle // TSV-G = TSV Gymnastikraum, 1. OG // TSV-KG = TSV Kleiner Gymnastikraum, EG

(A) = Alle // (M) = Mittelstufe // (F) = Fortgeschrittene // (S) = SeniorInnen

# SOMMERFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2025 - Woche 3

Kurzfristige **Änderungen** möglich > <https://www.fitness-vaterstetten.de/news/stundenausfaelle-vertretungsstunden-und-andere-neuigkeiten>

**PRÄSENZSTUNDEN** (A = Anmeldung direkt beim Übungsleiter)

**ONLINESTUNDEN** Die Links und Kenncodes sind unter <https://www.fitness-vaterstetten.de/teams> hinterlegt.

Eine kostenlose Registrierung bei [www.zoom.us](http://www.zoom.us) ist Voraussetzung zur Teilnahme.

**OUTDOORSTUNDEN**



Montag, 18.08.2025	Dienstag, 19.08.2025	Mittwoch, 20.08.2025	Donnerstag, 21.08.2025	Freitag, 22.08.2025	Samstag, 23.08.2025	Sonntag, 24.08.2025
17:00 Seniorinnengymnastik TSV-G -Andrea-		08:30 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis-		08:30 Workout TSV-G -Michaela-	<b>KEIN PROGRAMM</b>	10:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-
18:00 Trampolin TSV-G -Andrea-	17:00 (90 min.) PowerZone & Relax TSV-G -Sabine-	<b>A</b> 17:00 Allg. Damengymnastik Stadion/Bürgerpark -Angelika- (08106/6052)		11:00 Seniorinnengymnastik TSV-H -Phuc-		
19:00 Barre & More TSV-G -Michaela-		18:30 Cardio & Kraft TSV-G -Andrea-	18:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-	17:45 (75 min.) Aerostep & Kraft TSV-G -Sabine-		
19:00 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis-	19:30 Bodyfit TSV-G -Lisa-	20:00 4xF Intervall Stadion m. Matte -Phuc-	19:00 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis-			

TSV-H = TSV Große Halle // TSV-G = TSV Gymnastikraum, 1. OG // TSV-KG = TSV Kleiner Gymnastikraum, EG

(A) = Alle // (M) = Mittelstufe // (F) = Fortgeschrittene // (S) = SeniorInnen

# SOMMERFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2025 - Woche 4

Kurzfristige **Änderungen** möglich > <https://www.fitness-vaterstetten.de/news/stundenausfaelle-vertretungsstunden-und-andere-neuigkeiten>

**PRÄSENZSTUNDEN** (A = Anmeldung direkt beim Übungsleiter)

**ONLINESTUNDEN** Die Links und Kenncodes sind unter <https://www.fitness-vaterstetten.de/teams> hinterlegt.

Eine kostenlose Registrierung bei [www.zoom.us](http://www.zoom.us) ist Voraussetzung zur Teilnahme.

**OUTDOORSTUNDEN**



Montag, 25.08.2025	Dienstag, 26.08.2025	Mittwoch, 27.08.2025	Donnerstag, 28.08.2025	Freitag, 29.08.2025	Samstag, 30.08.2025	Sonntag, 31.08.2025
08:15 (30 min.) <b>Pilates Matwork</b> <b>ONLINE</b> - Kornelia-		08:30 <b>Natural Walking</b> <b>Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-		08:30 <b>Workout</b> <b>TSV-G</b> -Michaela-	<b>KEIN PROGRAMM</b>	<b>KEIN PROGRAMM</b>
17:00 <b>Seniorinnengymnastik</b> <b>TSV-G</b> -Andrea-	17:00 (90 min.) <b>PowerZone &amp; Relax</b> <b>TSV-G</b> -Sabine-	<b>A</b> 17:00 <b>Allg.</b> <b>Damengymnastik</b> <b>Stadion/Bürgerpark</b> -Angelika- (08106/6052)				
18:00 <b>Trampolin</b> <b>TSV-G</b> -Andrea-		18:00 <b>Cardio &amp; Kraft</b> <b>TSV-G</b> -Andrea-	18:00 (90 min.) <b>Full Body Workout</b> <b>TSV-G</b> -Sabine-	17:45 (75 min.) <b>Aerostep &amp; Kraft</b> <b>TSV-G</b> -Sabine-		
19:00 <b>Natural Walking</b> <b>Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-	19:30 <b>Bodyfit</b> <b>TSV-G</b> -Lisa-	19:00 <b>Workout</b> <b>TSV-G</b> -Michaela-	19:00 <b>Natural Walking</b> <b>Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-			

TSV-H = TSV Große Halle // TSV-G = TSV Gymnastikraum, 1. OG // TSV-KG = TSV Kleiner Gymnastikraum, EG

(A) = Alle // (M) = Mittelstufe // (F) = Fortgeschrittene // (S) = SeniorInnen

# SOMMERFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2025 - Woche 5

Kurzfristige **Änderungen** möglich > <https://www.fitness-vaterstetten.de/news/stundenausfaelle-vertretungsstunden-und-andere-neuigkeiten>

**PRÄSENZSTUNDEN** (A = Anmeldung direkt beim Übungsleiter)

**ONLINESTUNDEN** Die Links und Kenncodes sind unter <https://www.fitness-vaterstetten.de/teams> hinterlegt.

Eine kostenlose Registrierung bei [www.zoom.us](https://www.zoom.us) ist Voraussetzung zur Teilnahme.

**OUTDOORSTUNDEN**



Montag, 01.09.2025	Dienstag, 02.09.2025	Mittwoch, 03.09.2025	Donnerstag, 04.09.2025	Freitag, 05.09.2025	Samstag, 06.09.2025	Sonntag, 07.09.2025
08:15 (30 min.) <b>Pliates Matwork ONLINE</b> - Kornelia-	<b>KEIN PROGRAMM</b>	08:00 <b>Fitness Gymnastik TSV-G</b> -Dania-	08:00 (30 min.) <b>Frauen-Pilates Beckenboden ONLINE m. Hocker</b> -Kornelia-		<b>KEIN PROGRAMM</b>	10:00 (90 min.) <b>Full Body Workout TSV-G</b> -Sabine-
		08:30 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-				
		18:30 <b>Cardio &amp; Kraft TSV-G</b> -Andrea-	18:00 (90 min.) <b>Full Body Workout TSV-G</b> -Sabine-	17:45 (75 min.) <b>Aerostep &amp; Kraft TSV-G</b> -Sabine-		
19:00 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-		20:00 <b>Cardio Drums TSV-G</b> -Dania-	19:00 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-			

TSV-H = TSV Große Halle // TSV-G = TSV Gymnastikraum, 1. OG // TSV-KG = TSV Kleiner Gymnastikraum, EG

(A) = Alle // (M) = Mittelstufe // (F) = Fortgeschrittene // (S) = SeniorInnen

# SOMMERFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2025 - Woche 6

Kurzfristige **Änderungen** möglich > <https://www.fitness-vaterstetten.de/news/stundenausfaelle-vertretungsstunden-und-andere-neuigkeiten>

**PRÄSENZSTUNDEN** (A = Anmeldung direkt beim Übungsleiter)

**ONLINESTUNDEN** Die Links und Kenncodes sind unter <https://www.fitness-vaterstetten.de/teams> hinterlegt.

Eine kostenlose Registrierung bei [www.zoom.us](http://www.zoom.us) ist Voraussetzung zur Teilnahme.

**OUTDOORSTUNDEN**



Montag, 08.09.2025	Dienstag, 09.09.2025	Mittwoch, 10.09.2025	Donnerstag, 11.09.2025	Freitag, 12.09.2025	Samstag, 13.09.2025	Sonntag, 14.09.2025
08:15 (30 min.) <b>Pilates Matwork ONLINE</b> - Kornelia-		08:00 <b>Fitness Gymnastik TSV-G</b> -Dania-	08:00 <b>Workout TSV-G</b> -Michaela-	08:00 <b>Workout TSV-G</b> -Michaela-	10:00 <b>Zumba Fitness TSV-H</b> -Betti-	<b>KEIN PROGRAMM</b>
17:00 <b>Seniorinnen- gymnastik TSV-G</b> -Andrea-	16:00 <b>Pilates 60+ TSV-G</b> -Kornelia-	08:30 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-		11:00 <b>Seniorinnen- gymnastik TSV-G</b> -Phuc-	11:15 <b>CIRCL Mobility TSV-H</b> -Betti-	
18:00 <b>Trampolin TSV-G</b> -Andrea-	17:00 (90 min.) <b>PowerZone &amp; Relax TSV-G</b> -Sabine-	18:00 <b>Cardio &amp; Kraft TSV-G</b> -Andrea-	18:00 (90 min.) <b>Full Body Workout TSV-G</b> -Sabine-			
19:00 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-	19:30 <b>Bodyfit TSV-G</b> -Lisa-	19:00 <b>Barre &amp; More TSV-G</b> -Michaela-	19:00 <b>Natural Walking Hasen-/Otterweg</b> -Marlis-			
		20:00 <b>Cardio Drums TSV-G</b> -Dania-				

TSV-H = TSV Große Halle // TSV-G = TSV Gymnastikraum, 1. OG // TSV-KG = TSV Kleiner Gymnastikraum, EG

(A) = Alle // (M) = Mittelstufe // (F) = Fortgeschrittene // (S) = SeniorInnen