

WEIHNACHTSFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2025/2026

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 ist Voraussetzung zur Teilnahme.

OUTDOORSTUNDEN



Montag, 22.12.2025	Dienstag, 23.12.2025	Sonntag, 28.12.2025	Montag, 29.12.2025	Dienstag, 30.12.2025	Freitag, 02.01.2026	Montag, 05.01.2026
08:15 Pilates meets BBP ONLINE - Kornelia -	08:00 Functional Intervalltraining TSV-G - Phuc -	10:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-	08:15 Pilates meets BBP ONLINE - Kornelia -	08:00 Functional Intervalltraining TSV-G - Phuc -	17:45 (75 min.) PowerMix TSV-G -Sabine-	17:00 Senior*innen- gymnastik / TSV-G -Andrea-
11:00 Seniorinnengymnastik TSV-H - Phuc -			11:00 Seniorinnengymnastik TSV-H - Phuc -		Samstag, 03.01.2026	18:00 Trampolin & Kraft TSV-G -Andrea-
17:00 Senior*innen- gymnastik / TSV-G -Andrea-	17:00 (90 min.) PowerZone & Relax / TSV-G -Sabine-		17:00 Senior*innen- gymnastik / TSV-G -Andrea-	17:00 (90 min.) PowerZone & Relax / TSV-G -Sabine-	09:30 Weekend-Fitmix TSV-G - Andrea -	18:00 Natural Walking Stadioneingang -Marlis-
18:00 Trampolin & Kraft TSV-G -Andrea-	18:30 Cardio & Kraft TSV-G -Andrea-		18:00 Trampolin & Kraft TSV-G -Andrea-		Sonntag, 04.01.2026	Dienstag, 06.01.2026
			18:00 Natural Walking Stadioneingang -Marlis-		10:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-	17:00 (90 min.) PowerZone & Relax / TSV-G -Sabine-

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