

PROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG (Stand: 12.01.2026)



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

PRÄSENZSTUNDEN: (A = Anmeldung direkt beim Übungsleiter // K = KEIN Regelmäßiges Angebot > bitte Infos auf der Website beachten!)

ONLINESTUNDEN: Die Links und Kenncodes sind unter www.fitness-vaterstetten.de zu finden.

OUTDOORSTUNDEN

Infos unter www.fitness-vaterstetten.de oder bei der Geschäftsstelle unter info@tsv-vaterstetten.de oder telefonisch unter 08106-6464 (Mo-Do, 08:00-12:00)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 Uhr, TSV-H Fitnessstraining - Dania -	07:30 Uhr, TSV-H Intervalltraining - Phuc -	08:00 Uhr, TSV-G Cardio Trampolin (A) - Dania -	08:00 Uhr, TSV-H Freizeitsport (A) - Hansi -	07:50 Uhr (70min.), TSV-H HIIT Trampolin (A/F) - Vincenza -	09:30 Uhr, TSV-G Weekend Fitmix (A) - Andrea - (Michaela / Vincenza)	
08:15 Uhr, ONLINE Pilates Matwork (E/M) - Kornelia -	08:30 Uhr, TSV-H Sie+Er-Turnen für Ältere (S) - Regine -	08:30 Uhr, Hasenweg Natural Walking (A) - Marlis -	08:00 Uhr, TSV-G DualFit Intervals (A/F) - Amanda -	08:00 Uhr, TSV-G Workout mit Brasils (A) - Michaela -	K 10:00 Uhr, TSV-H Zumba Fitness (A) - Betti -	10:00 Uhr (90min.), TSV-G Full Body Workout (A) K - Sabine -
17:00 Uhr, TSV-G Senior*innen Gymnastik (S) - Andrea -	16:00 Uhr, TSV-G Pilates - aktiv Älter werden (S 60+) - Kornelia -	A 16:00 Uhr, TSV-KG Allg. Damengymnastik (A) - Angelika - (08106/6052)	K 08:00 Uhr, ONLINE Pilates meets BBP (E/M) - Kornelia -	09:00 Uhr, TSV-G Kraft & Cardio - Andrea -	K 11:15 Uhr, TSV-H CIRCL Mobility (A) - Betti -	
18:00 Uhr, TSV-G Trampolin & Kraft (A) - Andrea -	17:00 Uhr (90min.), TSV-G PowerZone & Relax (A) - Sabine -	A 17:00 Uhr, TSV-KG Allg. Damengymnastik (A) - Angelika - (08106/6052)	18:00 Uhr (90min.), TSV-G Full Body Workout (A) - Sabine -	11:00 Uhr, TSV-H Senior*innen Gymnastik (S) - Thi Puc -		
18:00 Uhr, Stadion Natural Walking (A) - Marlis -	18:30 Uhr, TSV-G Stabile Mitte (A) - Michaela -	17:30 Uhr, TSV-G Barre & more (A) - Michaela -	18:00 Uhr, Stadion Natural Walking (A) - Marlis -	17:45 Uhr (75min.), TSV-G PowerMix (A) - Sabine - K	Entweder-Oder	
20:00 Uhr, TSV-G Fitness 55+ (S) - Rosi -	19:30 Uhr, TSV-G Bodyfit (A) - Lisa -	18:30 Uhr (75min.), TSV-G Kondition & Kraft - Andrea -		17:45 Uhr (75min.), TSV-G Zumba Fitness mit CIRCL Mobility Ausklang (A) - Betti - K		
		20:00 Uhr, TSV-G Cardio Drums - Dania -				
		20:00 Uhr (120min.), KBS Gymnastik + Ballspiele (A) - Klaus -				

TSV-H = TSV Große Halle // TSV-G = TSV Gymnastikraum, 1. OG // TSV-KG = TSV Kleiner Gymnastikraum, EG // WS = Wendelsteinschule // KBS = Karlheinz Böhm - Schule // GYM = Humbold-Gymnasium
(A) = Alle // (E) = Einsteiger // (M) = Mittelstufe // (F) = Fortgeschrittene // (S) = Senior*innen