

OSTERFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2026 - 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 ist Voraussetzung zur Teilnahme.

OUTDOORSTUNDEN



Montag, 30.03.2026	Dienstag, 31.03.2026	Mittwoch, 01.04.2026	Donnerstag, 02.04.2026	Freitag, 03.04.2026	Samstag, 04.04.2026	Sonntag, 05.04.2026
		08:30 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis-		08:00 (75 min.) WO mit Brasil TSV-G -Michaela-	09:30 Fitness mit Kraft TSV-G -Andrea-	Kein Programm
17:00 Senior*innen- gymnastik TSV-G -Andrea-	17:00 (90 min.) PowerZone & Relax TSV-G -Sabine-					
18:00 Trampolin & Kraft TSV-G -Andrea-	18:30 WO mit Brasil TSV-G -Michaela-	17:30 Barre more TSV-G -Michaela-	18:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-			
18:00 Natural Walking Sportplatz Eingang -Marlis-	19:30 BodyFit TSV-G -Lisa-	18:30 (90 min.) Cardio & Kraft TSV-G -Andrea-				

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

OSTERFERIENPROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG 2026 - 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 ist Voraussetzung zur Teilnahme.

OUTDOORSTUNDEN



Montag, 06.04.2026	Dienstag, 07.04.2026	Mittwoch, 08.04.2026	Donnerstag, 09.04.2026	Freitag, 10.04.2026	Samstag, 11.04.2026	Sonntag, 12.04.2026
10:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-		08:30 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis-		08:00 Cardio & Kraft TSV-G -Andrea-	09:00 Fitness mit Kraft TSV-G -Andrea-	10:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-
	17:00 (90 min.) PowerZone & Relax TSV-G -Sabine-					
18:00 (90 min.) Trampolin & Kraft & Entspannung TSV-G -Andrea-		17:30 Barre TSV-G -Michaela-	18:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine-	17:45 (75 min.) PowerMix TSV-G -Sabine-		
	19:30 BodyFit TSV-G -Lisa-	18:30 (90 min.) Cardio & Kraft TSV-G -Andrea-	18:00 Natural Walking Sportplatz Eingang -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