

PFINGSTFERIENPROGRAMM 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, 25.05.2026 | Dienstag, 26.05.2026 | Mittwoch, 27.05.2026 | Donnerstag, 28.05.2026 | Freitag, 29.05.2026 | Samstag, 30.05.2026 | Sonntag, 31.05.2026 |
|--|--|---|--|--|---|---|
| | | 08:00 Intervalltraining TSV-G -Phuc- | | 08:30 Cardio & Kraft TSV-G -Andrea- | 09:30 Fitmix TSV-G -Andrea- | 10:00 Fitmix TSV-G -Andrea- |
| | | 08:30 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis- | | 11:00 Senior*innen- gymnastik TSV-H -Phuc- | | |
| 17:00 Senior*innen- gymnastik TSV-G -Andrea- | 17:00 (90 min.) PowerZone & Relax TSV-G -Sabine- | 17:30 Barre TSV-G -Michaela- | 18:00 (90 min.) Full Body Workout TSV-G -Sabine- | | | |
| 18:00 Trampolin TSV-G -Andrea- | 19:30 BodyFit TSV-G -Lisa- | 18:30 (90 min.) Cardio & Kraft TSV-G -Andrea- | 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

PFINGSTFERIENPROGRAMM 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, 01.06.2026 | Dienstag, 02.06.2026 | Mittwoch, 03.06.2026 | Donnerstag, 04.06.2026 | Freitag, 05.06.2026 | Samstag, 06.06.2026 | Sonntag, 07.06.2026 |
|--|---|---|---------------------------|---|---|---|
| 08:15 Pilates Matwork ONLINE -Kornelia- | | 08:00 Pilates Mobility TSV-G -Dania- | Kein Programm | 08:30 (75 min.) Brasil TSV-G -Michaela- | 09:30 Fitmix TSV-G -Andrea- | 10:00 Fitmix TSV-G -Andrea- |
| 17:00 Senior*innen-gymnastik TSV-G -Andrea- | | 08:30 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis- | | 11:00 Senior*innen-gymnastik TSV-H -Phuc- | | |
| 18:00 Trampolin TSV-G -Andrea- | 18:30 Brasil TSV-G -Michaela- | 17:00 Allgemeine Damengymnastik Bürgerpark -Angelika- | | | | |
| 19:00 Natural Walking Hasen-/Otterweg -Marlis- | 19:30 Bodyfit TSV-G -Lisa- | 18:00 Barre TSV-G -Michaela- | | | | |
| | | | | | | |

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