

PROGRAMM DER FITNESS-ABTEILUNG (Stand: Oktober 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 -	08:30 Uhr, TSV-H Sie+Er-Turnen für Ältere (S) - Regine -	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)	
		08:30 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 -	17:00 Uhr (90min.), TSV-G PowerZone & Relax (A) - Sabine -	09:00 Uhr, TSV-KG Mamifit mit Baby (A) - Phuc -		09:00 Uhr, TSV-KG Mamifit mit Baby (A) - Phuc -	11:05 Uhr, TSV-H CIRCL Mobility (A) - Betti - K	
18:00 Uhr, TSV-G Trampolin & Kraft (A) - Andrea -	18:30 Uhr, TSV-G Stabile Mitte (A) - Michaela -	16:00 & 17:00 Uhr, TSV-KG Allg. Damengymnastik (A) A Angelika - (08106/6052)	18:00 Uhr (90min.), TSV-G Full Body Workout (A) - Sabine -	09:00 Uhr, TSV-G Kraft & Cardio - Andrea -		
18:00 Uhr, Stadion Eingang Natural Walking (A) - Marlis -	19:30 Uhr, TSV-G Bodyfit (A) - Lisa -	17:30 Uhr, TSV-G Barre & more (A) - Michaela -	18:00 Uhr, Stadion Eingang Natural Walking (A) - Marlis -	11:00 Uhr, TSV-H Senior*innen Gymnastik (S) - Phuc -		
20:00 Uhr, WS Powerful Pause - Dania / Phuc -	20:00 Uhr, TSV-KG Chairfit Routine (A) - Dania -	18:30 Uhr (75min.), TSV-G Kondition & Kraft - Andrea -		17:00 Uhr (75min.), TSV-KG Pilates (A) - Sabine -		
20:00 Uhr, TSV-G Fitness 55+ (S) A - Rosi -		20:00 Uhr, TSV-G Cardio Drums - Dania -		17:45 Uhr (75min.), TSV-G Zumba Fitness mit CIRCL Mobility Ausklang (A) K - Betti -		
		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 = Humboldt-Gymnasium
(A) = Alle // (E) = Einsteiger // (M) = Mittelstufe // (F) = Fortgeschrittene // (S) = Senior*innen