

Trainingszeiten 17.04.-28.10.23

Fitness / Prävention

MONTAG

08.00 - 08.45	Step am Morgen * Das ständige Auf und Ab trainiert Beine und Po	TSV
08.45 - 09.45	Fit in die Woche ** Allroundgymnastik zum Wachwerden	TSV
09.45 - 10.45	All in one * Elemente aus Pilates, Stretching und WSG	TSV
10.45 - 11.45	Pilates * Stärkung der Körpermitte	TSV
17.30 - 18.15	Faszien in Bewegung * Löst Verklebungen und Verspannungen im muskulären Bindegewebe	Zoom
18.30 - 19.30	Fitgymnastik ** Bunttes Fitnessprogramm für alle	NH
18.30 - 19.30	Crosstraining & functional Athletics *** Herausfordernd! Achtung: bei schlechtem Wetter wechselt Crosstraining in die TSV-Halle	KuRa/TSV
18.30 - 19.30	Fitgymnastik ** Für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit	NH
19.30 - 20.30	Männerfitness ** Für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit	NH
19.30 - 20.30	Fitgymnastik ** Für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit	MGH

DIENSTAG

08.15 - 09.15	Pilates (auch für Anfänger) * Stärkung der Körpermitte	TSV
09.15 - 10.15	Fitnessmix * Bunttes Fitnessprogramm für alle	TSV
18.15 - 19.00	Workout ** Intensive Allroundgymnastik	Zoom
19.00 - 20.00	Bodystyling ** Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen	MGH
19.15 - 20.00	After Work-Fitness ** Intensives Ganzkörpertraining	Zoom
20.00 - 20.45	Pilates * Stärkung der Körpermitte	Zoom

MITTWOCH

06.30 - 07.15	Pyjama-Workout * Zum Start in einen erfolgreichen Tag	Zoom
08.00 - 09.00	Bleib fit - Mach mit! * Allroundgymnastik	TSV
09.00 - 10.00	Jazz-Dance * Zeitgenössischer Tanz	TSV
10.00 - 11.00	Tiemu * Tiefenmuskulaturtraining für einen gesunden Rücken	TSV
11.00 - 12.00	Wirbelsäulengymnastik * Optimales Training für den Rücken	TSV
18.00 - 19.00	Wirbelsäulengymnastik * Optimales Training für den Rücken	NH
19.00 - 20.00	Bodystyling ** Kräftigung und Straffung aller Muskelgruppen	NH
19.00 - 20.00	Crosstraining & functional Athletics *** Intensives und athletisches Ganzkörpertraining	KuRa/TSV
20.00 - 21.15	Bauchtanz ** Orientalischer Tanz	TSV

DONNERSTAG

08.15 - 09.15	Bodyworkout */** Bewegungstraining für den ganzen Körper	TSV
09.15 - 10.15	Fitnessmix / Pilates ** Bunttes Fitnessprogramm u. Pilates im wöchentlichen Wechsel	TSV
11.00 - 11.45	Sitzgymnastik für Senioren mit u. ohne körperliche Einschränkungen Ein sanfter Weg Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern	TSV
18.45 - 19.30	Fit am Abend * Allround-Gymnastik für den Feierabend	TSV
21.00 - 22.00	Stretching & Mobilisierung * Bewegung u. Dehnung f. Muskeln u. Gelenke	Zoom

FREITAG

08.30 - 09.30	Body Workout ** Ganzkörpertraining mit verschiedenen Geräten	TSV
17.30 - 18.30	Langhanteltraining **	Zoom
18.00 - 18.45	Chill out ins Wochenende - Der Name sagt alles!	Zoom

STUNDENNIVEAU / FITNESSLEVEL

* leicht ** Mittel *** Schwer

TSV TSV-Halle, Rotkehlchenweg 2, 81827 München

NH neue (hintere) Halle Turnerschule, Turnerstr. 46, 81827 München

MGH Halle der Grundschule, Markgrafenstr. 33, 81827 München

Der Link zu den Online-Stunden über Zoom Meeting ist auf der Homepage.