

Trainingsplan Fitness/Prävention vom 16.09.25– 21.12.25

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 Fitness, Stretching und WSG	TSV
10.45 - 11.45	Pilates * Stärkung der Körpermitte	TSV
18.30 - 19.30	Workout*** Kräftigungs-,Ausdauer- und Dehnübungen	MGH
18.30 - 19.30	Fitgymnastik ** Bunttes Fitnessprogramm für alle	NH
18.30 - 19.30	Bootcamp *** Herausfordern!	KuRa/TSV
Achtung: bei schlechtem Wetter wechselt Zirkeltraining in die TSV-Halle		
19.30 - 20.30	Zumba-Tanzworkout,mit viel Spaß wird der ganze Körper trainiert*	MGH
19.30 - 20.30	Männerfitness ** Für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit	NH
20.30 - 21.00	Zumba Step* Tanzworkout in Kombination mit dem Step	MGH

Dienstag:

08.15 - 09.15	Pilates (auch für Anfänger) * Stärkung der Körpermitte	TSV
09.15 - 10.15	Fitnessmix * Bunttes Fitnessprogramm für alle	TSV
19.00 - 20.00	Bodystyling ** Kraftausdauertraining mit Cardio, Mobility und Stretching	MGH

Mittwoch:

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	intensive Wirbelsäulengymnastik*** Optimales Training für den Rücken	NH
19.00 - 20.00	Bodystyling/HIIT*** Kräftigung/intensives Ausdauertraining	NH
19.00 - 20.00	Bootcamp *** Intensives und athletisches Ganzkörpertraining	KuRa/TSV
20.00 - 21.15	Bauchtanz ** Orientalischer Tanz	TSV

Donnerstag:

08.00 - 09.00	Bodyworkout * Bewegungstraining für den ganzen Körper	TSV
09.00 - 10.00	Pilates **	TSV
10.15 - 11.15	Sitzgymnastik für Senioren mit u. ohne körperliche Einschränkungen - ein sanfter Weg um 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

(Langhanteln können bei Sonja 0179-7593267 ausgeliehen werden)

Samstag:

08.30 - 09.30	Fit am Morgen** Ganzkörperworkout	TSV
09.30 - 10.30	Tiemu * Koordinations- und tiefenmuskuläres Ganzkörperworkout	TSV

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