

Trainingsplan Fitness/Prävention vom 04.11.24 – 12.04.25

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	Skigymnastik** Kräftigungs-,Ausdauer- und Dehnübungen	MGH
18.30 - 19.30	Fitgymnastik ** Bunttes Fitnessprogramm für alle	NH
18.30 - 19.30	Bootcamp *** Herausfordernd!	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

Dienstag:

08.15 - 09.15	Pilates (auch für Anfänger) * Stärkung der Körpermitte	TSV
09.15 - 10.15	Fitnessmix * Bunttes Fitnessprogramm für alle	TSV
18.00 - 18.45	Workout ** Intensive Allroundgymnastik	Zoom
19.00 – 19.45	Pilates and Stretching*	Zoom
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:

08.15 - 09.15	Bodyworkout * Bewegungstraining für den ganzen Körper	TSV
09.15 - 10.15	Pilates **	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

Samstag:

8.30 - 9.30	Fit am Morgen**- Ganzkörperworkout	TSV
9.30 – 10.30	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**