

Aerobic- und Gymnastikprogramm 2011 / 2012

Letzte Änderung: 11. Januar 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Yoga * 08.10 - 09.25 Uhr TS	Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Yoga * 08.05 - 09.35 Uhr TS	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 10.00 - 10.45 Uhr MZR
Step & Style 09.30 - 10.30 Uhr TS	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Feldenkrais 09.00 - 10.00 Uhr AS	Pilates 08.45 - 09.30 Uhr AS	Bauch & Rücken 11.00 - 11.30 Uhr MZR	Haitha Yoga I 10.45 - 12.00 Uhr TS
Rücken Fit 09.30 - 10.30 Uhr AS	Ausgleichs- und WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS	Step & Style 09.00 - 10.00 Uhr TS	Woyo * 09.40 - 11.10 Uhr TS	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Spinning * 11.30 - 12.30 Uhr MZR	
	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Pilates 09.00 - 09.45 Uhr AS	Fitnessgymnastik 10.15 - 11.15 Uhr AS	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR		
	Gymnastik 50+ 10.45 - 11.45 Uhr TS	Seniorobic 10.15 - 11.15 Uhr TS		New Body 09.45 - 10.45 Uhr TS		
Aqua Fit * 18.00 - 18.45 Uhr WPS	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS	Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr AS	Fit Hill 18.00 - 18.50 Uhr AS	Skigymnastik (ganzjährig) 18.15 - 19.15 Uhr H 1 / SP		Bauch & Rücken 18.30 - 19.00 Uhr MZR
Bauch & Rücken 18.30 - 19.00 Uhr FS	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Spinning * 18.30 - 19.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 18.30 - 19.00 Uhr FS	Bauch & Rücken 19.00 - 19.30 Uhr FS		Spinning * 19.00 - 20.00 Uhr MZR
Sylvi's Stunde 18.45 - 20.00 Uhr TS	Skigymnastik (ganzjährig) 19.00 - 20.00 Uhr H 1	Bauch & Rücken 18.30 - 19.00 Uhr FS	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 3	Muscle Power 19.30 - 20.45 Uhr AS		
Kick Fit 19.00 - 20.15 Uhr AS	Feldenkrais 19.00 - 20.00 Uhr AS	Fitnessgymnastik 19.00 - 19.55 Uhr H 1	Spinning * 19.00 - 20.00 Uhr MZR			
Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 19.00 - 19.30 Uhr FS	Herrngymnastik 20.00 - 21.30 Uhr H 1	Boxen 20.00 - 21.30 Uhr MZR			
Damengymnastik 20.00 - 21.00 Uhr TS	Spinning * 19.30 - 20.30 Uhr MZR	Woyo * 20.00 - 21.30 Uhr TS				
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr AS						

☑	Kinderbetreuung
😊 (für TSV oder NM)	10er Kurskarte erhältlich
€	nur gegen Zusatzgebühr
H 1 / 2 / 3	Brunnangerhalle
FS	Fitness-Studio
MZR	Mehrweckraum
BWS	Bewegungsstudio
AS	Aktivstudio
TS	Tanzstudio
SP	Sportplatz (Riedener Weg 52)
WPS	Wasserpark Starnberg

☑ + €	markierte Angebote = für Fitness-Mitglieder frei
€	markierte Angebote = Hauptverein (Breitensport)
€	markierte Angebote = Gesundheits- oder Fitnesskurse
☑	markierte Angebote = Allgemeine Kurse (gegen Kursgebühr)

Telefon: (08151) 46 11 • (08151) 72 0 37	
Brunnangerstr. 2 • 82319 Starnberg	
www.tsv-starnberg.de • fitness@tsv-starnberg.de	

*= Aushang & Kursbeginn beachten, Anmeldung erforderlich!

