

Aerobic- und Gymnastikprogramm

ab Oktober 2017

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|---|---|--|---|
| Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR | Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR | Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS Manuela J. | Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR | Yoga 08.15 - 09.30 Uhr AS Christine J. | Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR | Yoga 10.45 - 12.00 Uhr TS Christine J. |
| Step & Style 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J. | Ausgleichs- und WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS Rita R.-G. | Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR | Feldenkrais 09.00 - 10.00 Uhr AS Marjana J. | Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR | Bauch & Rücken 10.30 - 11.00 Uhr MZR | |
| Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR | Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR | Step & Balance 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J. | Yoga 09.40 - 11.10 Uhr TS Uli W. | Spinning * 09.30 - 11.00 Uhr MZR | Spinning * 11.00 - 12.00 Uhr MZR | |
| Sinchi Power Balance 10.00 - 11.00 Uhr TS Manuela J. | Gymnastik 50+ 10.45 - 11.45 Uhr TS Helena T. | Pilates 09.00 - 10.00 Uhr AS Ingrid J.-O. | Ausgleichs- und WS Gymn. 10.30 - 11.30 Uhr AS Rita R.-G. | Pilates 09.30 - 10.15 Uhr TS Helena T. | | |
| | | Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR | | Meridian-Dehnung NEU! 10.00 - 11.00 Uhr AS Ingrid J.-O. | | |
| | | Pilates 10.00 - 11.00 Uhr AS Ingrid J.-O. | | Power Workout 10.30 - 11.30 Uhr TS Helena T. | | |
| | | Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr TS Hanna E. | | | | |
| Wirbelsäulengymnastik 18.00 - 19.00 Uhr AS Rita R.-G. | Zumba - Gold NEU! 18.00 - 19.00 Uhr TS Tina M. | Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr AS Sylvie J. | Deep Work 18.00 - 19.00 Uhr Halle 1 Caroline V. | Aktiv & Fit! 18.30 - 19.30 Uhr H 3 / SP Harry K. | | Bauch & Rücken 18.30 - 19.00 Uhr MZR |
| Kick Fit 18.15 - 19.30 Uhr BWS Caroline V. | Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS Doris T. | Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR | Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS Nicole D. | Feldenkrais 19.15 - 20.15 Uhr AS Marjana J. | | Spinning * 19.00 - 20.00 Uhr MZR |
| Move & Style 18.45 - 20.00 Uhr TS Sylvie J. | Spinning * 18.00 - 19.30 Uhr MZR | Step-Aerobic 19.00 - 20.00 Uhr TS Nicole D. | Spinning * 18.30 - 19.30 Uhr MZR | | | |
| Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR | BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D. | Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Anna H. | Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D. | | | |
| Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS Manuela J. | Faszientraining 19.50 - 20.30 Uhr MZR | Herrngymnastik 20.00 - 21.30 Uhr SP/H1 Ivan S. | Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS Tina M. | | | |
| | | Yoga 20.00 - 21.15 Uhr TS Uli W. | | | | |

Gelbe Angebote = nur für TSV-Mitglieder (ohne zusätzl. Kosten)

Blaue Angebote = Fitnesskurse auch für Nicht-Mgl. (zusätzl. Kosten/10er-Kurskarte)

Für Mitglieder der Abteilung FITNESS sind alle Angebote frei!

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

| | |
|-----------|------------------------------|
| H 1/ 2/ 3 | Brunnangerhalle |
| FS | Fitness-Studio |
| MZR | Mehrzweckraum |
| BWS | Bewegungsstudio |
| AS | Aktivstudio |
| TS | Tanzstudio |
| SP | Sportplatz (Riedener Weg 52) |

*= Aushang & Kursbeginn beachten, Anmeldung erforderlich!