



Aerobic- und Gymnastikprogramm



Faschingsferien 10.02. - 18.02.18

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	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR		
Step & Style 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J.	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Yoga 09.40 - 11.10 Uhr TS Uli W.	Spinning * 09.30 - 11.00 Uhr MZR	Bauch & Rücken 10.30 - 11.00 Uhr MZR		
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR	Gymnastik 50+ 10.45 - 11.45 Uhr TS	Step & Balance 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J.			Spinning * 11.00 - 12.00 Uhr MZR		
Sinchi Power Balance 10.00 - 11.00 Uhr TS Manuela J.		Pilates 09.00 - 10.00 Uhr AS Ingrid J.-O.					
		Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR					
		Pilates 10.00 - 11.00 Uhr AS Ingrid J.-O.					
		Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr TS Hanna E.					
Kick Fit 18.15 - 19.30 Uhr BWS Caroline V.	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS Doris T.	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	
Move & Style 18.45 - 20.00 Uhr TS Sylvie J.	Spinning * 18.00 - 19.30 Uhr MZR	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS Nicole D.			Spinning * 19.00 - 20.00 Uhr MZR	
Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D.	Step-Aerobic 19.00 - 20.00 Uhr TS Nicole D.	Spinning * 18.30 - 19.30 Uhr MZR				
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS Manuela J.		Herrengymnastik 20.00 - 21.30 Uhr SP/H1 Ivan S.	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D.				
			Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS Tina M.				
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)
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!							

*= Aushang & Kursbeginn beachten, Anmeldung erforderlich!