

# Aerobic- und Gymnastikprogramm



Montag 15.4./22.4. Ostermontag	Dienstag 16.4./23.4.	Mittwoch 17.4./24.4.	Donnerstag 18.4./25.4.	Freitag 19.4. Karfreitag /26.4	Samstag 13.4./20.4/27.4.	Sonntag 14.4./21.4. Ostersonntag/28.4.
Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR nur 15.4.	Yoga 08.30 - 09:45 Uhr AS nur 23.4.	Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR nur 26.4.	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR	
Step & Style 09.00 - 10.00 Uhr TS nur 15.4.	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Yoga 09.40 - 11.10 Uhr TS	Pilates 09.30 - 10.15 Uhr TS nur 26.4.	Bauch & Rücken 10.30 - 11.00 Uhr MZR	
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR nur 15.4.	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Step & Balance 09.00 - 10.00 Uhr TS		Power Workout 10.30 - 11.30 Uhr TS nur 26.4.	Spinning * 11.00 - 12.00 Uhr MZR	
Sinchi Power Balance 10.00 - 11.00 Uhr TS nur 15.4.	Fit & Beweglich 10.45 - 11.45 Uhr TS	Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR				
		Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr TS				
jetzt ohne Kurskarte!						
HIIT (HighIntensityIntervalTraining) 18.15 - 19.30 Uhr BWS nur 15.4.	Zumba 18.00 - 19.00 Uhr TS	Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr AS	HIIT (HighIntensityIntervalTraining) 18.00 - 19.00 Uhr Halle 1	Aktiv & Fit! 18.30 - 19.30 Uhr H 3 / SP nur 26.4.		Yoga 17.00 - 18:15 Uhr BWS nur 14./28.4.
Meridian-Faszien-Dehnung 19.00 - 20.15 Uhr AS nur 15.4.	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS nur 16.4.	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS			Bauch & Rücken 18.30 - 19.00 Uhr MZR nur 14./28.4.
Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR nur 15.4.	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Step-Aerobic (advanced Level) 19.00 - 20.00 Uhr AS	Spinning * 18.30 - 19.30 Uhr MZR			Spinning * 19.00 - 20.00 Uhr MZR nur 14./28.4.
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS nur 15.4.	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1	Step für Einsteiger 19.00 - 20.00 Uhr TS	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1			
	Faszientraining 20.00 - 20.45 Uhr MZR	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS			
		Fitness für Herren (ab 50) 20.00 - 21.30 Uhr H 3 / SP				
		Yoga 20.00 - 21.15 Uhr TS nur 17.4.				

Gelbe Angebote = nur für TSV-Mitglieder (ohne zusätzl. Kosten)  
 Grüne Angebote = Fitnesskurse auch für Nicht-Mgl. (zusätzl. Kosten/10er-Kurskarte)  
**Für Mitglieder der Abteilung FITNESS sind alle Angebote frei!**

\* Anmeldung erforderlich

♥ Ausdauer  
 🕒 Kräftigung  
 🧘 Entspannung/Wohlbefinden  
 👴 für Senioren geeignet

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)