

# Aerobic- und Gymnastikprogramm

## Pfingstferien

Montag 10.6. Pfingsten/17.6.	Dienstag 11.6./18.6.	Mittwoch 12.6./19.6.	Donnerstag 13.6./20.6. Fronleichnam	Freitag 14.6./21.6.	Samstag 8.6./15.6./22.6.	Sonntag 9.6. Pfingsten/16.6./23.6.
Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR <b>nur 17.6.</b>	Yoga 08.30 - 09:45 Uhr AS	Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR <b>nur 13.6.</b>	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR	
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR <b>nur 17.6.</b>	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Ausgleichs- und WS Gymn. 10.30 - 11.30 Uhr AS <b>nur 13.6.</b>	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR		
	Ausgleichs- und WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS <b>nur 11.6.</b>	Step & Balance 09.00 - 10.00 Uhr TS		Pilates 09.30 - 10.15 Uhr TS		
	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Pilates 09.00 - 10.00 Uhr AS <b>nur 12.6.</b>		Meridian-Dehnung 10.00 - 11.00 Uhr AS		
	Fit & Beweglich 10.45 - 11.45 Uhr TS	Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR		Power Workout 10.30 - 11.30 Uhr TS <b>nur 14.6.</b>		
		Pilates 10.00 - 11.00 Uhr AS <b>nur 19.6.</b>				
HIIT (HighIntensityIntervalTraining) ❤️ 18.15 - 19.30 Uhr BWS <b>nur 17.6.</b>		Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr AS <b>nur 12.6.</b>	HIIT (HighIntensityIntervalTraining) ❤️ 18.00 - 19.00 Uhr Halle 1 <b>nur 13.6.</b>			Yoga 17.00 - 18:15 Uhr BWS <b>nur 16.6./23.6.</b>
Meridian-Faszien-Dehnung 19.00 - 20.15 Uhr AS <b>nur 17.6.</b>	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS	Step-Aerobic (advanced Level) ❤️ 19.00 - 20.00 Uhr AS	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS <b>nur 13.6.</b>			
Spinning * ❤️ 20.00 - 21.30 Uhr MZR <b>nur 17.6.</b>	Spinning * ❤️ 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1 <b>nur 12.6.</b>	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1 <b>nur 13.6.</b>			
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS <b>nur 17.6.</b>	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1	Fitness für Herren (ab 50) ❤️ 19.00 - 20.30 Uhr SP				

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

\* Anmeldung erforderlich

❤️ **Ausdauer**  
👉 **Kräftigung**  
zzz **Entspannung/Wohlbefinden**  
👴 **für Senioren geeignet**