

# Aerobic- und Gymnastikprogramm



Montag 21.5. Pfingsten / 28.5.	Dienstag 22.5. / 29.5.	Mittwoch 23.5. / 30.5.	Donnerstag 24.5. / 31.5. Fronleichnam	Freitag 25.5. / 1.6.	Samstag 19.5. / 26.5. / 2.6.	Sonntag 20.5. Pfingsten / 27.5. / 3.6.
Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR <b>nur 28.5.</b>	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS <b>nur 30.5.</b>	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR <b>nur 24.5.</b>	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR	Yoga 10.45 - 12.00 Uhr TS <b>nur 3.6.</b>
Step & Style 09.00 - 10.00 Uhr TS <b>nur 28.5.</b>	Ausgl.- u. WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS <b>nur 22.5.</b>	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Yoga 09.40 - 11.10 Uhr TS <b>nur 24.5.</b>	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR		
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR <b>nur 28.5.</b>	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Pilates 09.00 - 10.00 Uhr AS	Ausgl.- u. WS Gymn. 10.30 - 11.30 Uhr AS <b>nur 24.5.</b>	Pilates 09.30 - 10.15 Uhr TS <b>nur 25.5.</b>		
Sinchi Power Balance 10.00 - 11.00 Uhr TS <b>nur 28.5.</b>	Gymnastik 50+ 10.45 - 11.45 Uhr TS	Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR		Meridian-Dehnung 10.00 - 11.00 Uhr AS <b>nur 25.5.</b>		
		Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr TS <b>nur 23.5.</b>		Power Workout 10.30 - 11.30 Uhr TS <b>nur 25.5.</b>		
Move & Style 18.45 - 20.00 Uhr TS <b>nur 28.5.</b>	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS	Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr AS	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS <b>nur 24.5.</b>	Aktiv & Fit! 18.30 - 19.30 Uhr H 3 / SP <b>nur 25.5.</b>		
Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR <b>nur 28.5.</b>	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Step-Aerobic 19.00 - 20.00 Uhr TS	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1 <b>nur 24.5.</b>			
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS <b>nur 28.5.</b>	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1 <b>nur 23.5.</b>	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS <b>nur 24.5.</b>			
		Herrengymnastik 19.00 - 20.30 Uhr SP				
		Yoga 20.00 - 21.15 Uhr TS <b>nur 23.5.</b>				

  

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!