

Aerobic- und Gymnastikprogramm



Sommerferien



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR ab 3.9.	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS nur 1.8./8.8.	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Yoga 08.15 - 09.30 Uhr AS nur 3.8./17.8.	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR	
Step & Style 09.00 - 10.00 Uhr TS	Ausgleichs- und WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS 31.7./7.8. danach nach Absprache!	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR ab 5.9.	Yoga 09.40 - 11.10 Uhr TS nicht 9.8./16.8.	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR ab 7.9.		
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR ab 3.9.	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Step & Balance 09.00 - 10.00 Uhr TS nur 1.8./8.8.	Ausgleichs- und WS Gymn. 10.30 - 11.30 Uhr AS nur 2.8./9.8.	Pilates 09.30 - 10.15 Uhr TS bis 17.8.		
Sinchi Power Balance 10.00 - 11.00 Uhr TS	Gymnastik 50+ 10.45 - 11.45 Uhr TS bis 21.8.	Pilates 09.00 - 10.00 Uhr AS nur 1.8./8.8.		Power Workout 10.30 - 11.30 Uhr TS bis 17.8.		
in den Ferien ohne Kurskarte!		Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR ab 5.9.				
		Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr TS ab 5.9.				
Wirbelsäulengymnastik 18.00 - 19.00 Uhr AS nur 30.7./6.8.	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS	Step-Aerobic 19.00 - 20.00 Uhr TS	Deep Work 18.00 - 19.00 Uhr Halle 1 ab 16.8.	Aktiv & Fit! 18.30 - 19.30 Uhr H 3 / SP nur 3.8./10.8.		
Kick Fit 18.15 - 19.30 Uhr BWS ab 13.8.	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS			
Move & Style 18.45 - 20.00 Uhr TS		Herrengymnastik 19.00 - 20.30 Uhr SP	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1			
Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR nur 30.7./6.8.		Yoga 20.00 - 21.15 Uhr TS nicht 8.8.!	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS			
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS						
15. 8. FEIERTAG!						
<p>Gelbe Angebote = nur für TSV-Mitglieder (ohne zusätzl. Kosten)</p> <p>Blaue Angebote = Fitnesskurse auch für Nicht-Mgl. (zusätzl. Kosten/10er-Kurskarte)</p> <p>Für Mitglieder der Abteilung FITNESS sind alle Angebote frei!</p>						

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!