

Aerobic- und Gymnastikprogramm

ab 11.09.18!

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	Yoga (ab 21.9.) 08.15 - 09.30 Uhr AS Christine J.	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR	Yoga (ab 23.9.) 10.45 - 12.00 Uhr TS Christine J.
Step & Style 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J.	Ausgleichs- und WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS Rita R.-G.	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Feldenkrais ab Okt. 09.00 - 10.00 Uhr AS Marijana J.	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken ab Nov. 10.30 - 11.00 Uhr MZR	
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Step & Balance 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J.	Yoga 09.40 - 11.10 Uhr TS Uli W.	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Spinning * ab Nov. 11.00 - 12.00 Uhr MZR	
Sinchi Power Balance 10.00 - 11.00 Uhr TS Manuela J.	Fit & Beweglich (Gymnastik 50+) 10.45 - 11.45 Uhr TS Helga St.	Pilates 09.00 - 10.00 Uhr AS Ingrid J.-O.	Ausgleichs- und WS Gymn. 10.30 - 11.30 Uhr AS Rita R.-G.	Pilates ab Okt. 09.30 - 10.15 Uhr TS Anna H.		
		Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR		Meridian-Dehnung 10.00 - 11.00 Uhr AS Ingrid J.-O.		
		Pilates 10.00 - 11.00 Uhr AS Ingrid J.-O.		Power Workout 10.30 - 11.30 Uhr TS Sylvie J.		
		Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr TS Hanna E.				
Wirbelsäulengymnastik 18.00 - 19.00 Uhr AS Rita R.-G.	Zumba NEU (ab 18.09.) 18.00 - 19.00 Uhr TS Tina M.	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.		Yoga NEU 17.00 - 18:15 Uhr AS Alena T.
Kick Fit 18.15 - 19.30 Uhr BWS Caroline V.	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS Doris T.	Spinning * ab Okt. 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS Nicole D.	Feldenkrais ab Okt. 19.15 - 20.15 Uhr AS Marijana J.		Bauch & Rücken ab Nov. 18.30 - 19.00 Uhr MZR
Move & Style 18.45 - 20.00 Uhr TS Sylvie J.	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Step-Aerobic (advanced Level) 19.00 - 20.00 Uhr TS Nicole D.	Spinning * ab Okt. 18.30 - 19.30 Uhr MZR			Spinning * ab Nov. 19.00 - 20.00 Uhr MZR
Meridian-Faszien-Dehnung 19.00 - 20.15 Uhr NEU AS Ingrid J.-O.	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D.	Step für Einsteiger 19.00 - 20.00 Uhr NEU ab Okt. AS Sylvie J.	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D.			
Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR	Faszientraining 20.00 - 20.45 Uhr MZR	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Anna H.	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS Tina M.			
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS Manuela J.		Fitness für Herren (ab 50) 20.00 - 21.30 Uhr (ab Okt) H 3 Ivan S.				
		Yoga 20.00 - 21.15 Uhr TS Uli W.				

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!

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!