

Aerobic- und Gymnastikprogramm

ab Apr. 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR ☺	Yoga 08.30 - 09:45 Uhr AS Alena T. ☺	Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS Manuela J. ☺	Bauch & Rücken 09.30 - 09.30 Uhr MZR ☺	Yoga 08.15 - 09.30 Uhr AS Christine J. ☺	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR ☺	
Step & Style 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J. ❤️☺	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR ☺	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR ☺	Yoga 09.40 - 11.10 Uhr TS Uli W. ☺	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR ☺	Bauch & Rücken 10.30 - 11.00 Uhr MZR ☺	
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR ☺	Ausgleichs- und WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS Rita R.-G. ☺	Step & Balance 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J. ❤️☺	Ausgleichs- und WS Gymn. 10.30 - 11.30 Uhr AS Rita R.-G. ☺	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR ❤️	Spinning * 11.00 - 12.00 Uhr MZR ❤️	
Sinchi Power Balance 10.00 - 11.00 Uhr TS Manuela J. ☺	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR ☺	Pilates 09.00 - 10.00 Uhr AS Ingrid J.-O. ☺		Pilates 09.30 - 10.15 Uhr TS Anna H. ☺		
	Fit & Beweglich 10.45 - 11.45 Uhr TS Helga St. ❤️☺	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. ❤️☺				
	jetzt ohne Kurskarte!					
Wirbelsäulengymnastik 18.00 - 19.00 Uhr AS Rita R.-G. ☺	Zumba 18.00 - 19.00 Uhr TS Tina M. ❤️☺	Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr AS Sylvie J. ☺	HIIT (HighIntensityIntervalTraining) 18.00 - 19.00 Uhr Halle 1 Anna H. ❤️☺	Aktiv & Fit! 18.30 - 19.30 Uhr H 3 / SP Harry K. ❤️☺		Yoga 17.00 - 18:15 Uhr BWS Alena T. ☺
HIIT (HighIntensityIntervalTraining) 18.15 - 19.30 Uhr BWS Sabine L. ❤️☺	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS Doris T. ☺	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR ☺	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS Nicole D. ☺	Feldenkrais 19.15 - 20.15 Uhr AS Marijana J. ☺		Bauch & Rücken 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 AS Nicole D. ❤️☺	Spinning * 18.30 - 19.30 Uhr MZR ❤️			Spinning * 19.00 - 20.00 Uhr MZR ❤️
Meridian-Faszien-Dehnung 19.00 - 20.15 Uhr AS Ingrid J.-O. ☺	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D. ☺	Step für Einsteiger 19.00 - 20.00 Uhr TS 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 Sabine L. ❤️☺	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 H 3 / SP Ivan S. ☺				
		Yoga 20.00 - 21.15 Uhr TS Uli W. ☺				

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!

❤️ Ausdauer
☺ Kräftigung
☺ Entspannung/Wohlbefinden
☺ für Senioren geeignet

* Anmeldung erforderlich