

# Aerobic- und Gymnastikprogramm

ab Mai 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 09.00 - 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		
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR	Ausgleichs- und WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS Rita R.-G.	Step & Balance 09.30 - 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		
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.				
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.	Step-Aerobic (advanced Level) 18.00 - 20.00 Uhr AS Nicole D.	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS Nicole D.	Feldenkrais 19.15 - 20.15 Uhr AS Marijana J.		
Move & Style 18.45 - 20.00 Uhr TS Sylvie J.	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Step für Einsteiger 18.00 - 20.00 Uhr TS Sylvie J.	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D.			
Meridian-Faszien-Dehnung 19.00 - 20.15 Uhr AS Ingrid J.-O.	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D.	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Sabine L.	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS Tina M.			
Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR		Fitness für Herren (ab 50) 19.00 - 20.30 Uhr SP Ivan S.				
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS Manuela J.		Yoga 20.00 - 21.15 Uhr TS Uli W.				

jetzt ohne Kurskarte!

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  
 Entspannung/Wohlbefinden  
 für Senioren geeignet

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)