

Aerobic- und Gymnastikprogramm

SOMMER-PLAN 2020
(gültig bis mind. Ende der Sommerferien)
Stand: 09.08.20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Yoga 08.30 - 09:45 Uhr Halle / TS nicht am 18.8.	Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS bis 12.8.	Yoga 09.30 - 10.45 Uhr Sportplatz	Pilates 09.30 - 10.15 Uhr Sportplatz bis 14.8.		Fitness Complete 10.30 - 11.45 Uhr Sportplatz/Halle
	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr Sportplatz	Sinchi 09.15 - 10.15 Uhr TS bis 12.8.		Meridian-Dehnung 10.00 - 11.00 Uhr Sportplatz ab 21.8.		
	WS Gymnastik 09.30 - 10.30 Uhr Sportplatz bis 11.8.	Pilates 09.00 - 10.00 Uhr Sportplatz ab 19.8.		Power Workout 10.30 - 11.30 Uhr Sportplatz nicht am 28.8.		
	Spinning Outdoor-Radln* 09.30 - 10.30 Uhr Treffpunkt Sportplatz	Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr Sportplatz tel. Rücksprache m. Hanna				
	Fit & Beweglich 10.45 - 11.45 Uhr Sportplatz					
HIIT 19.00 - 20.00 Uhr Halle 1	Zumba 18.00 - 19.00 Uhr Halle 1	Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr TS	HIIT 18.00 - 19.00 Uhr Sportplatz bis 20.8.			Yoga 17.00 - 18:15 Uhr Halle/TS nicht am 16.8.
	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr Sportplatz	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1	Zumba 18.00 - 19.00 Uhr Halle 1			
	BBP 19.00 - 20.00 Uhr Sportplatz	Yoga 19.00 - 20.15 Uhr Sportplatz	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr Halle 1			
		Fitness für Herren 19.00 - 20.30 Uhr Sportplatz				
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		Mehrweckraum				
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						