# Kursprogramm Gymnastik & Fitness

** Bitte beachten Sie Hinweise zu **kurzfristigen Stundenausfällen** auf **www.tsv-starnberg.de****

**gültig ab 09. Nov 2026**

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **MOVE & STYLE**<br>10:00 - 11:00<br>**TS** Sylvi J. | **YOGA FLOW**<br>08:15 - 09:30<br>**TS** Gisela Z. | **QI GONG**<br>08:00 - 09:00<br>**TS** Martina W. | **YOGA für Senioren**<br>09:00 - 10: 00<br>**AS** Ingrid J.-O. | **B+R: KRÄF****<br>09:00 - 09:30<br>**MZR** | **B+R: STAB****<br>08:00 - 08:30<br>**MZR** | **MOBILITIY FLOW**<br>10:00 - 11:15<br>**AS** Bianca S. |
| **STRETCH & RELAX**<br>11:15 - 12:00<br>**TS** Sylvi J. | **B+R: STAB****<br>09:00 - 09:30<br>**MZR** | **POWER BALANCE**<br>09:00 - 10:00<br>**TS** Theresa M. | **YOGA FLOW**<br>09:30 - 10:45<br>**TS** Uli W. | **MERIDIAN DEHNUNG**<br>09:00 - 10:00<br>**TS** Ingrid J.-O. | **BODY WORKOUT**<br>09:30 - 10:30<br>**TS** Ramona B. | **YOGA für ALLE!**<br>11:20 - 12:05<br>**AS** Bianca S. |
| | **SPINNING**<br>09:30 - 10:30<br>**MZR** (mit Anmeldung*) Doris Th. | **PILATES**<br>09:00 - 09:50<br>**AS** Yulia K. | **FIT & BEWEGLICH**<br>11:00 - 12:00<br>**TS** Uli W. | **POWER WORKOUT**<br>10:00 - 11:00<br>**TS** Ramona B. | | **FITNESS COMPLETE**<br>10:00 - 11:15<br>**TS / Halle** Nicole D. |
| | **AUSGL./WS-GYMN.**<br>09:30 - 10:30<br>**TS** Rita R.-G. | **FIT IM ALTER!**<br>10:15 - 11:15<br>**TS** Yulia K. | | | | |
| | **FITNESSGYMNASTIK**<br>10:30 -11:30<br>**TS** Sylvi J. | **PILATES -** Einsteiger<br>**10:30 - 11:20**<br>**AS** Ingrid J.-O. | | | | |
| **WS-GYMNASTIK**<br>17:45 - 18:45<br>**TS** Rita R.-G. | **PILATES**<br>18:00 - 18:45<br>**AS** Doris Th. | **FITNESSGYMNASTIK**<br>19:00 - 20:00<br>**H1** momentan Sylvi J. | **MUSCLE POWER/STEP&STYLE**<br>18:00 - 18:50<br>**TS** Nicole D. | | | |
| **SPINNING** Okt. - Apr.<br>18:00-19:00<br>**MZR** (mit Anmeldung*) Nicole D. | **STEP & STYLE**<br>18:00 - 18:50<br>**TS** Nicole D. | **YOGA FLOW**<br>17:30 - 18:45<br>**TS** Uli W. | **BODYSTYLING**<br>19:00 - 20:00<br>**H3** Nicole D. | | | |
| **HIIT**<br>19:00 - 20:00<br>**H3** Nicole D. | **SPINNING**<br>19:00 - 20:00<br>**MZR** (mit Anmeldung*) Doris Th. | **SPINNING** Okt. - Apr.<br>18:30-19:30<br>**MZR** (mit Anmeldung*) Andi | **ZUMBA**<br>19:00 - 20:00<br>**TS** Rocio F. | | | |
| **ZUMBA**<br>19:00-20:00<br>**TS** Tina M. | **BBP**<br>19:00 - 20:00<br>**H1** Nicole D. | **YOGA FLOW**<br>19:00 - 20:15<br>**TS** Uli W. | **KETTLEBELL-FIT**<br>20:00 - 21:00<br>**MZR** Chris M. | | | |
| | **KETTLEBELL-FIT**<br>20:00 - 21:00<br>**MZR** Chris M. | | | | | |

**** B+R = Bauch + Rücken:**
STAB = Stabilität/Gleichgewicht
KRÄF = Kräftigung m. klein. Geräten

♥ = Ausdauer  = Kräftigung
zZz = Entspannung Wohlbefinden
= auch für Senioren geeignet
*** Anmeldung über Fitness-Studio (E-Mail/tel.)**

Gelbe Angebote = ohne Zusatz-Kosten (nur für TSV-Mgl.)

Grüne Angebote = Zusatz-Kosten/Kurskarte (auch für Nicht-Mgl.)

Für FITNESS-Mitglieder sind alle Angebote frei


**TSV Starnberg von 1880 e. V.** • **www.tsv-starnberg.de** •
Brunnangerstr. 2, 82319 Starnberg
Tel 08151-4611 • E-Mail: info@tsv-starnberg.de
**Fitness-Studio**: Tel 08151-72037 • E-Mail: fitness@tsv-starnberg.de


H1/H2/H3: Brunnangerhalle
MZR: Mehrzweckraum (im Fitness-Studio)
TS/AS/BWS: Tanzstudio / Aktivstudio / Bewegungsstudio (hinter Büro)
SP: Sportplatz (Riedener Weg 52)

(Änderung und Irrtum vorbehalten / Stand 09.11.26)