

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MOVE & STYLE ♥ 10:00 - 11:00 TS Sylvi J.	YOGA FLOW zzz 08:15 - 09:30 TS Gisela Z.	QI GONG zzz 08:00 - 09:00 TS Martina W.	YOGA für Senioren zzz 09:00 - 10:00 AS Ingrid J.-O.	B+R: KRÄF** 🤖 09:00 - 09:30 MZR	B+R: STAB** 🤖 08:00 - 08:30 MZR	MOBILITY FLOW 🤖 zzz 10:00 - 11:15 AS Bianca S.
	B+R: STAB** 🤖 09:00 - 09:30 MZR	POWER BALANCE 🤖 09:00 - 10:00 TS Theresa M.	YOGA FLOW zzz 09:30 - 10:45 TS Uli W.	MERIDIAN DEHNUNG zzz 09:00 - 10:00 TS Ingrid J.-O.	BODY WORKOUT 🤖 ♥ 09:30 - 10:30 TS Ramona B.	YOGA für ALLE! 🤖 zzz 11:20 - 12:05 AS Bianca S.
	SPINNING ♥ 09:30 - 10:30 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	PILATES 🤖 09:00 - 09:50 AS Yulia K.	FIT & BEWEGLICH ♥ 11:00 - 12:00 TS Uli W.	POWER WORKOUT 🤖 ♥ 10:00 - 11:00 TS Ramona B.		FITNESS COMPLETE ab 5.10. ♥ 10:00 - 11:15 TS / Halle Nicole D.
	AUSGL./WS-GYMN. 🤖 09:30 - 10:30 TS Rita R.-G.	PILATES - Einsteiger 🤖 10:00 - 10:50 AS Ingrid J.-O.				
	FITNESSGYMNASTIK ♥ 10:30 - 11:30 TS Sylvi J.	FIT IM ALTER! 🤖 ♥ 10:15 - 11:15 TS Yulia K.				

**** 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

WS-GYMNASTIK 🤖 17:45 - 18:45 TS Rita R.-G.	PILATES 🤖 18:00 - 18:45 AS Doris Th.	STRETCH & RELAX zzz 18:00 - 18:45 AS Sylvi J.	MUSCLE POWER ab 25.9. 🤖 18:00 - 18:50 TS Nicole D.
HIIT ♥ 19:00 - 20:00 H3 Nicole D.	STEP & STYLE ♥ 18:00 - 18:50 TS Nicole D.	FITNESSGYMNASTIK ♥ 19:00 - 20:00 H1 Sylvi J.	BODYSTYLING 🤖 19:00 - 20:00 H3 Nicole D.
ZUMBA ♥ 19:00-20:00 TS Tina M.	SPINNING ♥ 19:00 - 20:00 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	YOGA FLOW zzz 17:30 - 18:45 TS Uli W.	ZUMBA ♥ 19:00 - 20:00 TS Rocio F.
	BBP 🤖 19:00 - 20:00 H1 Nicole D.	SPINNING ab 8.10. - Apr. ♥ 18:30-19:30 MZR (mit Anmeldung*) Andi	KETTLEBELL-FIT 🤖 20:00 - 21:00 MZR Chris M.
	KETTLEBELL-FIT 🤖 20:00 - 21:00 MZR Chris M.	YOGA FLOW zzz 19:00 - 20:15 TS Uli W.	

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)