

Aerobic- und Gymnastikprogramm

ab APRIL 2022

Stand: 01.04.22

** Bitte beachten Sie Hinweise zu den aktuellen gesetzlichen Corona-Regelungen und kurzfristigen Stundenausfällen auf www.tsv-starnberg.de**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Move&Style 10:00 - 11:00 TS (mit Anmeldung*) Sylvi J.	Yoga 08:15 - 09:30 TS (mit Anmeldung*) Alena T.	Qi Gong 08:00 - 09:00 TS Manuela J.	Yoga 09:30 - 10:45 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	Yoga 08:15 - 09:30 AS (mit Anmeldung) Christine J.	Bauch & Rücken 08:00 - 08:30 MZR	Fitness Complete 10:00 - 11:15 H (TS) Nicole D.
	Bauch & Rücken 09:00 - 09:30 MZR	Sinchi Power Balance 09:00 - 10:00 TS Manuela J.	Fit & Beweglich 11:00 - 12:00 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	Bauch & Rücken 09:00 - 09:30 MZR		
	Spinning 09:30 - 10:30 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	Pilates 09:00 - 10:00 BWS Ingrid J.-O.		Meridian-Dehnung 09:00 - 10:00 NEU! TS Ingrid J.-O.		
	Ausgleichs-/WS-Gym. 09:30 - 10:30 ONLINE! TS (mit Anmeldung*) Rita R.-G.	Fit ab 60! 10:15 - 11:15 TS (mit Anmeldung*) Hanna E.		Cardio Workout NEU! 10:00 - 11:00 TS (mit Anmeldung*) Laura E.		
				Power Workout 11:00 - 12:00 TS (mit Anmeldung*) Laura E.		
WS-Gymnastik 17:45 - 18:45 TS (mit Anmeldung*) Rita R.-G.	Pilates 18:00 - 18:45 BWS Doris Th.	Stretch & Relax 18:00 - 18:45 TS Caro K.	Muscle Power 18:00 - 18:50 TS (mit Anmeldung*) Nicole D.			Yoga 17:00 - 18:15 TS (mit Anmeldung*) Alena T.
Spinning 18:00 - 19:00 MZR (mit Anmeldung*) Nicole D.	Spinning 19:00 - 20:00 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	Fitnessgymnastik 19:00 - 20:00 H1 Caro K.	Bodystyling 19:00 - 20:00 H1 Nicole D.			
HIIT 19:00 - 20:00 H3 Nicole D.	BBP 19:00 - 20:00 H1 Nicole D.	Yoga 19:00 - 20:15 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	Zumba 19:00 - 20:00 TS (mit Anmeldung*) Tina M.			
Zumba 19:00-20:00 TS (mit Anmeldung*) Tina M.						
Spinning 20:00 - 21:30 MZR (mit Anmeldung*) Michi A.						

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!

* Anmeldung per email (Adressen auf www.tsv-starnberg.de)

- Ausdauer**
- Kräftigung**
- Entspannung/Wohlbefinden**
- für Senioren geeignet**