

Aerobic- und Gymnastikprogramm

SOMMER-PLAN 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Move&Style 10.00 - 11.00 Uhr TS / H 1 Sylvi J.	Yoga 08.30 - 09.45 Uhr TS (mit Anmeldung*) Alena T.	Qi Gong nicht am 7.7. 08.00 - 09.00 Uhr TS Manuela J.	Yoga 09.40 - 10.55 Uhr TS (mit Anmeldung*) Uli W.	Pilates 09.00 - 09.45 Uhr Sportplatz Anna H.		Fitness Complete 10.00 - 11.15 Uhr Sportplatz Nicole D.
	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr Sportplatz Doris Th.	Sinchi Balance nicht am 7.7. 09.15 - 10.15 Uhr TS Manuela J.	Fit & Beweglich 11.15 - 12.15 Uhr Sportplatz Uli W.	Power Workout 10.00 - 11.00 Uhr Sportplatz Anna H.		
	Spinning Outdoor-Radln* 09.30 - 10.30 Uhr Treffpunkt Sportplatz Doris Th.	Pilates nicht am 7.7. 09.00 - 10.00 Uhr Sportplatz Ingrid J.-O.		Meridian-Dehnung 10.00 - 11.00 Uhr Sportplatz Ingrid J.-O.		
	WS Gymnastik nicht am 6.7. 09.30 - 10.30 Uhr Sportplatz Rita R.-G.	Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr Sportplatz Hanna E.				
HIIT 18.30 - 19.30 Uhr Sportplatz Nicole D.	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr Sportplatz Doris Th.	Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr TS Sylvi J.	Bodystyling 18.30 - 19.30 Uhr Sportplatz Nicole D.	Aktiv & Fit! 18.30 - 19.30 Uhr H 3 Caro K.		Yoga 17.00 - 18:15 Uhr TS (mit Anmeldung*) Alena T.
Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS (mit Anmeldung*) Tina M.	BBP 18.30 - 19.30 Uhr Sportplatz Nicole D.	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Sylvi J.	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS (mit Anmeldung*) Tina M.			
		Yoga 19.00 - 20.15 Uhr TS (mit Anmeldung*) Uli W.				
		Fitness für Herren 19.00 - 20.30 Uhr Sportplatz Ivan S.				

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 der Homepage)

♥ Ausdauer
👉 Kräftigung
🧘 Entspannung/Wohlbefinden
👴 für Senioren geeignet