

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
B+R: FT/KO* 09:00 - 09:30 MZR	YOGA FLOW 08:15 - 09:30 TS Alena T.	QI GONG 08:00 - 09:00 TS Manuela J.	YOGA für Senioren 08:15 - 09:15 NEU! TS Ingrid J.-O.	B+R: KRÄF* 09:00 - 09:30 MZR	B+R: STAB* 08:00 - 08:30 MZR	
MOVE & STYLE 10:00 - 11:00 TS Sylvi J.	B+R: STAB* 09:00 - 09:30 MZR	SINCHI - das neue Rückentraining 09:00 - 10:00 TS Manuela J.	B+R: MOB* 09:00 - 09:30 MZR	MERIDIAN DEHNUNG 09:00 - 10:00 TS Ingrid J.-O.	BODY WORKOUT 09:30 - 10:30 TS Ramona Sch.	
	SPINNING 09:30 - 10:30 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	PILATES 09:30 - 09:50 BWS Ingrid J.-O.	YOGA FLOW 09:30 - 10:45 TS Uli W.	CARDIO WORKOUT 10:00 - 11:00 TS Laura E.		
	AUSGL./WS-GYMN. 09:30 - 10:30 TS Rita R.-G.	B+R: STRETCH* 09:30 - 10:00 MZR	FIT & BEWEGLICH 11:00 - 12:00 TS Uli W.	POWER WORKOUT 11:00 - 12:00 TS Laura E.		
		PILATES 10:00 - 10:50 BWS Ingrid J.-O.				
		FIT AB 60! 10:15 - 11:15 SP/TS Hanna E.				
* B+R = Bauch + Rücken: FT/KO = Funktionales Training/Koordination STAB = Stabilität/Gleichgewicht MOB = Mobilität KRÄF = Kräftigung m. klein. Geräten STRETCH = Stretching						
					♥ = Ausdauer 🤲 Kräftigung zzz = Entspannung Wohlbefinden 😊 = 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 18:00 - 18:45 AS	MUSCLE POWER 18:00 - 18:50 TS Nicole D.		YOGA FLOW 16:45 - 18:00 TS Christine W.	
HIIT 19:00 - 20:00 H3 Nicole D.	STEP AEROBIC 18:00 - 18:50 TS Nicole D.	FITNESSGYMNASTIK 19:00 - 20:00 H1 Caro K.	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 17:30 - 18:45 TS Uli W.	ZUMBA 19:00 - 20:00 TS Tina M.			
	BBP 19:00 - 20:00 H1 Nicole D.	YOGA FLOW 19:00 - 20:15 TS Uli W.	KETTLEBELL-FIT 20:00 - 21:00 NEU! MZR Chris M.			
	KETTLEBELL-FIT 20:00 - 21:00 NEU! MZR Chris M.					

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)