

** Bitte beachten Sie Hinweise zu den aktuellen gesetzlichen 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*) Sylvii J.	YOGA zzz 08:15 - 09:30 TS Alena T.	QI GONG zzz 08:00 - 09:00 TS Manuela J.	YOGA zzz 09:30 - 10:45 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	BAUCH & RÜCKEN 🤲 09:00 - 09:30 MZR	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 - das neue Rückentraining 🤲 09:00 - 10:00 TS Manuela J.	FIT & BEWEGLICH ❤️🤲 11:00 - 12:00 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	MERIDIAN DEHNUNG zzz 09:00 - 10:00 TS Ingrid J.-O.	BODY WORKOUT NEU! 09:30 - 10:30 TS Ramona Sch.	
	SPINNING ❤️ 09:30 - 10:30 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	PILATES 🤲 09:00 - 09:50 AS (mit Anmeldung*) Ingrid J.-O.		CARDIO WORKOUT ❤️ 10:00 - 11:00 TS Laura E.	BAUCH & RÜCKEN 🤲 10:00 - 10:30 ab Nov.! MZR	
	AUSGL./WS-GYMN. 🤲 09:30 - 10:30 TS (mit Anmeldung*) Rita R.-G.	PILATES 🤲 10:00 - 10:50 AS (mit Anmeldung*) Ingrid J.-O.		POWER WORKOUT 🤲 11:00 - 12:00 TS Laura E.	SPINNING ❤️ 10:30 - 11:30 ab Nov.! MZR (mit Anmeldung*) Nicole D.	
		FIT AB 60! 🤲❤️ 10:15 - 11:15 SP/TS im Winter Hanna E.				

WS-GYMNASTIK 🤲 17:45 - 18:45 TS (mit Anmeldung*) Rita R.-G.	PILATES 🤲 18:00 - 18:45 AS Doris Th.	STRETCH & RELAX zzz 18:00 - 18:45 TS Caro K.	MUSCLE POWER 🤲 18:00 - 18:50 TS Nicole D.
SPINNING ❤️ 18:00 - 19:00 MZR (mit Anmeldung*) Nicole D.	STEP AEROBIC NEU ! ❤️ 18:00 - 18:50 TS Nicole D.	FITNESSGYMNASTIK ❤️ 19:00 - 20:00 H1 Caro K.	BODYSTYLING 🤲 19:00 - 20:00 H3 Nicole D.
HIIT 🤲 19:00 - 20:00 H3 Nicole D.	SPINNING ❤️ 19:00 - 20:00 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	YOGA zzz 19:00 - 20:15 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	ZUMBA ❤️ 19:00 - 20:00 TS Tina M.
ZUMBA ❤️ 19:00-20:00 TS Tina M.	BBP 🤲 19:00 - 20:00 H1 Nicole D.		
SPINNING ❤️ 20:00 - 21:30 MZR (mit Anmeldung*) Michi A.			

YOGA zzz 16:45 - 18:00 TS Alena T.

Telefon: (08151) 46 11 • (08151) 72 0 37 Fitness-Studio
Brunnangerstr. 2 • 82319 Starnberg
www.tsv-starnberg.de • info@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 E-mail (Adressen auf www.tsv-starnberg.de)

❤️ = Ausdauer

🤲 = Kräftigung

zzz = Entspannung/Wohlbefinden

🤲 = für Senioren geeignet