

# Aerobic- und Gymnastikprogramm

ab Nov. 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Yoga 08.30 - 09:45 Uhr BWS Alena T.	Qi Gong 08.00 - 09.00 Uhr TS Manuela J.	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Yoga 08.15 - 09.30 Uhr AS Christine J.	Bauch & Rücken 08.00 - 08.30 Uhr MZR	Fitness Complete <b>NEU</b> 10.30 - 11.45 Uhr TS Nicole D.
Faszientraining 09.30 - 10.00 Uhr MZR	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Faszientraining <b>NEU</b> 09.30 - 10.00 Uhr MZR	Bauch & Rücken 09.00 - 09.30 Uhr MZR	Bauch & Rücken 10.30 - 11.00 Uhr MZR	
Move & Style 10.00 - 11.15 Uhr TS Sylvi J.	Ausgleichs- und WS Gymn. 09.30 - 10.30 Uhr TS Rita R.-G.	Step & Balance 09.00 - 10.00 Uhr TS Manuela J.	Yoga 09.40 - 11.10 Uhr TS Uli W.	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Spinning 11.00 - 12.00 Uhr MZR	
	Spinning * 09.30 - 10.30 Uhr MZR	Pilates 09.00 - 10.00 Uhr AS Ingrid J.-O.		Pilates 09.30 - 10.15 Uhr TS Anna H.		
	Fit & Beweglich 10.45 - 11.45 Uhr TS Uli W.	Fit ab 60! 10.15 - 11.15 Uhr TS Hanna E.		Meridian-Dehnung 10.00 - 11.00 Uhr AS Ingrid J.-O.		
		Sinchi Power Balance 10.15 - 11.15 Uhr AS Manuela J.		Power Workout 10.30 - 11.30 Uhr TS Anna H.		
Wirbelsäulengymnastik 18.00 - 19.00 Uhr AS Rita R.-G.	Zumba 18.00 - 19.00 Uhr TS Tina M.	Stretch & Relax 18.00 - 18.45 Uhr TS Sylvi J.	Yoga für Einsteiger <b>NEU</b> 17.30 - 18.45 Uhr AS Ingrid J.-O.	Aktiv & Fit! 18.30 - 19.30 Uhr H 3 Harry K.		Yoga 17.00 - 18:15 Uhr BWS Alena T.
HipHop Workout <b>NEU</b> 18.00 - 19.00 Uhr BWS Ramona Sch.	Pilates 18.00 - 18.45 Uhr AS Doris T.	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	HIIT (HighIntensityIntervalTraining) 18.00 - 19.00 Uhr Halle 1 Anna H.	Feldenkrais 19.15 - 20.15 Uhr AS Marijana J.		Bauch & Rücken 18.30 - 19.00 Uhr MZR
HIIT (HighIntensityIntervalTraining) 18.00 - 19.00 Uhr TS Sabine L.	Spinning * 18.00 - 19.00 Uhr MZR	Step-Aerobic 19.00 - 20.00 Uhr AS Nicole D.	Muscle Power 18.00 - 18.50 Uhr TS Nicole D.			Spinning 19.00 - 20.00 Uhr MZR
Body&Mind Workout <b>NEU</b> 19.00 - 20.00 Uhr TS Sabine L.	BBP (Skigymnastik) 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D.	Fitnessgymnastik 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Sylvi J.	Spinning * 18.30 - 19.30 Uhr MZR			
Meridian-Faszien-Dehnung 19.00 - 20.15 Uhr AS Ingrid J.-O.		Yoga 19.00 - 20.15 Uhr TS Uli W.	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr H 1 Nicole D.			
Spinning * 20.00 - 21.30 Uhr MZR		Fitness für Herren (ab 50) 20.00 - 21.30 Uhr H3 Ivan S.	Zumba 19.00 - 20.00 Uhr TS Tina M.			
Qi Gong 20.15 - 21.15 Uhr TS Manuela J.						

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 erforderlich

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