

Aerobic- und Gymnastikprogramm

ab Oktober 2020
(Stand 7.10.)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|--|---|---|--|
| Bauch & Rücken 09:00 - 09:30 MZR | Yoga 08:30 - 09:45 BWS Alena T. | Qi Gong 08:00 - 09:00 TS Manuela J. | Bauch & Rücken 09:00 - 09:30 MZR | Yoga 08:15 - 09:30 TS Christine J. | Bauch & Rücken 08:00 - 08:30 MZR | Fitness Complete 10:30 - 11:45 H 3 Nicole D. |
| Faszientraining 09:30 - 10:00 MZR | Bauch & Rücken 08:30 - 09:00 TS | Bauch & Rücken 09:00 - 09:30 FS | Faszientraining 09:30 - 10:00 MZR | Bauch & Rücken 09:00 - 09:30 MZR | Bauch & Rücken 10:30 - 11:00 TS | |
| Power Working 10:00 - 11:00 TS/H 1 Sylvie J. | Spinning * 09:00 - 10:00 TS | Sinchi Power Balance 09:00 - 10:00 TS Manuela J. | Yoga 09:40 - 11:10 TS Uli W. | Pilates 09:30 - 10:15 TS Anna H./Ramona Schw. | Spinning * 11:00 - 12:00 TS | |
| | Ausgleichs-/WS-Gym. 08:30 - 09:30 H 1 Rita R.-G. | Pilates 09:00 - 10:00 MZR Ingrid J.-O. | | Meridian-Dehnung 10:00 - 11:00 MZR Ingrid J.-O. | | |
| | Fit & Beweglich 11:00 - 12:00 H 1 Uli W. | Fit ab 60! 10:15 - 11:15 TS Hanna E. | | Power Workout 10:30 - 11:30 TS Anna H./Ramona Schw. | | |
| Wirbelsäulengymnastik 18:00 - 19:00 TS Rita R.-G. | Zumba 18:00 - 19:00 H 1 Tina M. | Stretch & Relax 18:00 - 18:45 TS Sylvi J. | Yoga für Einsteiger 17:45 - 19:00 TS Ingrid J.-O. | Aktiv & Fit! 18:30 - 19:30 H 3 Harry K. | | Yoga 17:00 - 18:15 TS Alena T. |
| HIIT 19:00 - 20:00 H 3 Nicole D. | Pilates 18:00 - 18:45 MZR Doris T. | Fitnessgymnastik 19:00 - 20:00 H 1 Sylvi J. | HIIT 18:00 - 19:00 H 1 Anna H. | Feldenkrais 19:15 - 20:15 TS Marijana J. | | Bauch & Rücken 18:30 - 19:00 TS |
| Meridian-Faszien-Dehnung 19:00 - 20:15 Uhr MZR Ingrid J.-O. | Spinning * 18:00 - 19:00 TS | Yoga 19:00 - 20:15 TS Uli W. | Muscle Power ab 22.10. 18:00 - 18:50 H 3 Nicole D. | | | Spinning * 19:00 - 20:00 TS |
| Spinning * 19:00 - 20:00 TS | BBP 19:00 - 20:00 H 1 Nicole D. | Fitness für Herren (ab 50) 20:00 - 21:30 Uhr H1 Ivan S. | Spinning * 19:00 - 20:00 TS | | | |
| | | | Bodystyling 19:00 - 20:00 H 1 Nicole D. | | | |
| | | | Zumba 19:00 - 20:00 H 3 Tina M. | | | |

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