

Aerobic- und Gymnastikprogramm

ab OKTOBER 2021

Stand: 06.10.21

** Bei einer Inzidenz von > 35 gilt die 3G-Regel für alle INDOOR-Stunden. Bitte halten Sie einen Nachweis bereit **

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bauch & Rücken 09:00 - 09:30 MZR	Yoga 08:15 - 09:30 TS (mit Anmeldung*) 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 10:00 - 11:15 H (TS) Nicole D.
Faszientraining 09:30 - 10:00 MZR	Bauch & Rücken ab Nov. 09:00 - 09:30 MZR	Sinchi Power Balance 09:00 - 10:00 AS Manuela J.	Faszientraining 09:30 - 10:00 MZR	Bauch & Rücken 09:00 - 09:30 MZR	Bauch & Rücken ab Nov. 10:30 - 11:00 MZR	
Gesund durch Bewegung 10:00 - 11:00 NEU! MZR Sevi S.	Spinning ab Nov. 09:30 - 10:30 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	Pilates 09:00 - 10:00 TS Ingrid J.-O.	Yoga 09:30 - 10:45 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	Pilates 09:30 - 10:15 TS (mit Anmeldung*) Anna H.	Spinning ab Nov. 11:00 - 12:00 MZR Nicole D.	
Move&Style 10:00 - 11:00 TS (mit Anmeldung*) Sylvi J.	Ausgleichs-/WS-Gym. 09:30 - 10:30 TS (mit Anmeldung*) Rita R.-G.	Fit ab 60! 10:15 - 11:15 SP Hanna E.	Gesund durch Bewegung 10:00 - 11:00 NEU! MZR Sevi S.	Power Workout 10:30 - 11:30 TS (mit Anmeldung*) Anna H.		
	Move&Style II 2. Termin ab 19.10. 10:30 - 11:30 TS (mit Anmeldung*) Sylvi J.		Fit & Beweglich 11:00 - 12:00 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	Meridian-Dehnung 10:00 - 11:00 AS Ingrid J.-O.		
WS-Gymnastik 18:00 - 19:00 TS Rita R.-G.	Pilates 18:00 - 18:45 BWS Doris Th.	Stretch & Relax 18:00 - 18:45 TS Caro K. / Sylvi J.	Meridian-Faszien-Dehnung 18:15 - 19:30 AS Ingrid J.-O.	Aktiv & Fit! 19:00 - 20:00 H 3 Harry K.		Yoga 17:00 - 18:15 TS (mit Anmeldung*) Alena T.
Spinning ab Nov. 18:00 - 19:00 MZR (mit Anmeldung*) Nicole D.	Spinning ab Nov. 19:00 - 20:00 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	Fitnessgymnastik 19:00 - 20:00 H1 Caro K. / Sylvi J.	Muscle Power 18:00 - 18:50 TS (mit Anmeldung*) Nicole D.			Bauch & Rücken ab Nov. 18:00 - 18:30 MZR
Movement Training 18:00 - 19:30 NEU! BWS Sevi S.	BBP 19:00 - 20:00 H1 Nicole D.	Yoga 19:00 - 20:15 TS (mit Anmeldung*) Uli W.	Bodystyling 19:00 - 20:00 H1 Nicole D.			
HIIT 19:00 - 20:00 H3 Nicole D.			Zumba 18:30 - 19:30 BWS (mit Anmeldung*) Lucie B.			
Spinning ab Nov. 20:00 - 21:30 MZR (mit Anmeldung*) Michi A.						

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 www.tsv-starnberg.de)

♥ Ausdauer
👉 Kräftigung
zz Entspannung/Wohlbefinden
👉 für Senioren geeignet