

Kursprogramm Gymnastik & Fitness

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

gültig ab 15. Sep 2026
(aktuelle Version)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MOVE & STYLE ❤️ 10:00 - 11:00 TS momentan Ramona B.	YOGA FLOW zzz 08:15 - 09:30 TS Gisela Z.	QI GONG zzz 08:00 - 09:00 TS Martina W.	YOGA für Senioren zzz 09:00 - 10:00 AS Ingrid J.-O.	B+R: KRÄF** 🦵 09:00 - 09:30 MZR	B+R: STAB** 🦵 08:00 - 08:30 MZR	MOBILITY FLOW 🦵 zzz 10:00 - 11:15 AS Bianca S.
STRETCH & RELAX zzz 11:15 - 12:00 TS momentan Ramona B.	B+R: STAB** 🦵 09:00 - 09:30 MZR	POWER BALANCE 🦵 09:00 - 10:00 TS Theresa M.	YOGA FLOW zzz 09:30 - 10:45 TS Uli W.	MERIDIAN DEHNUNG zzz 09:00 - 10:00 TS Ingrid J.-O.	BODY WORKOUT 🦵 ❤️ 09:30 - 10:30 TS Ramona B.	YOGA für ALLE! 🦵 zzz 11:20 - 12:05 AS Bianca S.
	SPINNING ❤️ 09:30 - 10:30 MZR (mit Anmeldung*) Doris Th.	PILATES 🦵 09:00 - 09:50 AS Yulia K.	FIT & BEWEGLICH ❤️ 11:00 - 12:00 TS Uli W.	POWER WORKOUT 🦵 ❤️ 10:00 - 11:00 TS Ramona B.		FITNESS COMPLETE 🦵 ❤️ bis 4.10. nur bei schlechtem Wetter 10:00 - 11:15 TS / Halle Nicole D.
	AUSGL./WS-GYMN. 🦵 09:30 - 10:30 TS Rita R.-G.	FIT IM ALTER! 🦵 ❤️ 10:15 - 11:15 TS Yulia K.				
	FITNESSGYMNASTIK ❤️ 10:30 - 11:30 TS momentan Nicole D.	PILATES - Einsteiger 🦵 11:15 - 12:05 TS Ingrid J.-O.				
** B+R = Bauch + Rücken: STAB = Stabilität/Gleichgewicht KRÄF = Kräftigung m. klein. Geräten ❤️ = Ausdauer 🦵 = Kräftigung zzz = Entspannung Wohlbefinden 🦵 = auch 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.	FITNESSGYMNASTIK ❤️ 19:00 - 20:00 H1 momentan Yulia K.	MUSCLE POWER ab 1.10. 🦵 18:00 - 18:50 TS Nicole D.			
SPINNING Okt. - Apr. ❤️ 18:00-19:00 MZR (mit Anmeldung*) Nicole D.	STEP & STYLE ❤️ 18:00 - 18:50 TS Nicole D.	YOGA FLOW zzz 17:30 - 18:45 TS Uli W.	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.	SPINNING Okt. - Apr. ❤️ 18:30-19:30 MZR (mit Anmeldung*) Andi	ZUMBA ❤️ 19:00 - 20:00 TS Rocio F.			
ZUMBA ❤️ 19:00-20:00 TS Tina M.	BBP 🦵 19:00 - 20:00 H1 Nicole D.	YOGA FLOW zzz 19:00 - 20:15 TS Uli W.	KETTLEBELL-FIT 🦵 20:00 - 21:00 MZR Chris M.			
	KETTLEBELL-FIT 🦵 20:00 - 21:00 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)