



Unser Fitness- und Gymnastik-Angebot!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00 – 10.00 Uhr Bauch, Beine, Po Katharina FR 😊		8.30 – 9.30 Uhr Qigong Brigitte FR NEU!		09.00 – 10.00 Uhr PilatesMix Martina FR 😊
10.00 – 10.45 Uhr Gesunder Rücken Katharina FR 😊		09.30 – 10.30 Uhr MamaFit mit Baby Caro / Christine FR NEU!		10.00 – 11.00 Uhr FaszienFit Martina FR 😊
10.00 – 10.45 Uhr Pilates für Mama & Baby Martina FZ				



18.00 – 19.00 Uhr PilatesMix Martina FZ	16.30 – 17.30 Uhr SeniorenFit 60+ Kerstin KNS NEU!	18.00 – 19.00 Uhr Powerwalking Martina Outdoor <small>Treffpunkt nach Absprache</small>	19.00 – 20.00 Uhr Bauch, Beine, Po Mannik ATF
18.30 – 19.30 Uhr Pilates Bewegt München KNS	18.30 – 19.30 Uhr Kreuzfidel-Rückentraining Martina KNS NEU!	18.30 – 19.30 Uhr Aerobic Verena KNS	19.00 – 20.00 Uhr Balancetraining Helga JH
19.00 – 20.00 Uhr Pilates in der Schwangerschaft Martina FZ	19.00 – 20.00 Uhr BodyStyling Erika JH	19.15 – 20.00 Uhr AquaFitness Caro SH	19.00 – 20.00 Uhr Ballett Barré Bewegt München KNS
19.30 – 20.30 Uhr Yoga Steffi KNS	19.30 – 20.30 Uhr BodyPower Angelika KNS	19.30 – 20.30 Uhr Functional Training Verena KNS	20.00 – 21.00 Uhr H.I.I.T Olivia ATF NEU!

Sonntag:
17.00 – 18.00 Uhr
Bootcamp
Olivia **NEU!**
Outdoor Treffpunkt FR

Zusatzangebot
Bewegt München

Kursstart 19. September 2018 – Die gelb hinterlegten Kurse sind ein Zusatzangebot von „Bewegt München“, welches von TSV Mitgliedern zu günstigeren Konditionen genutzt werden kann. Bei Interesse an dem Zusatzangebot nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit Bewegt München auf. Infos und Anmeldung unter info@bewegt-muenchen.de

**Kraft und
Koordination**

**Herz, Kreislauf
und Ausdauer**

**Body and
Mind**

FR Freiraum, Feldbergstraße 63, links neben der Bezirkssportanlage
JH Joseph-Hagn-Straße Turnhalle
ATF Alte Turnhalle Feldbergstraße 85, Grundschule der Feldbergschule

FZ Familienzentrum Dompfaffweg 10
KNS Am Moosfeld 3
SH Schwimmhalle Feldbergstraße 85

😊 Kurs mit Kinderbetreuung