

Kursprogramm ab 18.02 2019



Für alle Angebote fallen zusätzliche Gebühren an

Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich

Pilates

Leitung: Renate Schrittenlocher, Pilates-Trainerin

ab Di 19.02.19 9:00 - 10.00 Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten

ca 16 Stunden 22,- € Mitglieder, 76,- € Gäste

Pilates-Beginner mit Beckenboden-Gymnastik

Leitung: Renate Schrittenlocher, Pilates-Trainerin

ab Mo 25.02.19 18.30 – 19.30 Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten

ca 16 Stunden 22,- € Mitglieder, 76,- € Gäste

Wellness zum Feierabend Sanfte Kräftigungsübungen, dehnen und entspannen

Leitung: Claudia Müller

ab Mo 18.02.19 17.30 – 18.30 Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten

ca 16 Stunden 22,- € Mitglieder, 76,- € Gäste

Yoga alle Kurse sind ausgebucht. Für Info/Anmeldung bitte unbedingt

Rücksprache mit der Kursleiterin, Tel. 089 – 859 33 62

Leitung: Gerlinde Reeves, Yoga-Trainerin

Neu: ab Di 12.02.19 18.00-19.00 Uhr Krailling, kleiner Spiegelsaal, unten

ab Di 12.02.19 19.00-20.00 Uhr Krailling, kleiner Spiegelsaal, unten

ab Mi 13.02.19 19.00-20.00 Uhr Krailling, TV-Halle 1, oben

Jeweils 15 Stunden 33,-€ Mitglieder, 87,-€ Gäste

Dynamisches Rückentraining

Leitung: Eva Hausmann

ab Mi 20.02.19 8.00 – 9.00 Krailling, TV Halle 1, oben

ca 16 Stunden 22,-€ Mitglieder, 76,-€ Gäste

Indian Balance

das fließende indianische Body-Mind-Soul-Work-Out

Leitung: Gaby Schmitz, Indian Balance Master-Instructorin

ab Di 19.02.19 17.45 - 18.45 Uhr Krailling, alter Saal

ca 16 Stunden 22,-€ Mitglieder, 76,-€ Gäste

Functional Training

stabilisierendes Ganzkörpertraining

Leitung: Martina Quirling, Fitness-Trainerin

ab Di 19.02.19 9.00 – 10.00 Krailling, TV Halle 1

ca 16 Stunden 22,-€ Mitglieder, 76,-€ Gäste

Ballett

Leitung: Christina Kneisl, Tanzpädagogin, Mitglied. im deutschen Berufsverband Tanzpädagogik, Mitglied bei TaMeD (Tanzmedizin Deutschland e.V.)

ab Di 19.02.19 Krailling, TV-Halle 2, unten

Einführung, Kinder 4–5 Jahre 14.00 – 15.00

Fortführung, Kinder 5-6 Jahre 15.00 – 16.00

Modernes Kinderballett, Kinder 1.+2 .Klasse 16.00 – 17.00

ab Fr 22.02.19 Krailling, TV-Halle 2, unten

Schülerinnen, 2.+ 3. Klasse 14.30 – 15.30

Schülerinnen, 4.+5. Klasse 15.30 – 16.30

Ballett für Jugendliche ab 13 Jahre 16.30 – 17.30

Jeweils 16 Stunden 76,- € Mitglieder, 120,- € Gäste

Kraft und Ausdauer mit dem Step

Herz-Kreislauf-Training

Leitung: Sibylle Bamberger, Step-Instructorin,

ab Di 19.02.19 20.00 – 21.00 Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten

ca 16 Stunden 22,- € Mitglieder, 76,- € Gäste

Auch für Einsteiger geeignet

Wieder im Programm mit Termin am Sonntag:

Zumba

Leitung: Eva Wittgen, Zumba-Trainerin

ab So 24.02.19 17.00 – 18.00 Krailling, TV Halle 1, oben

ca 16 Stunden 44,-€ Mitglieder, 85,-€ Gäste