

Frühjahr 2020, TV Planegg-Krailling

Diese Kurse finden in Kleingruppen statt.
Eine Anmeldung ist erforderlich, Tel 089 – 8571182.
Es fallen Kursgebühren an.
Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Qi Gong

Leitung: Petra Königer-Gödecke

Ab Do, 19.3.20 von 9.30 -10.30

Krailling, TV Halle1 oben

ca 10 Stunden 40,-€ Mitglieder, 80,- € Gäste

Taj Ji

Leitung: Gerald Gödecke

Montags von 9.30 -10.30

Krailling, TV Halle II unten

Der Zusatzbeitrag richtet sich nach dem Kursantritt

Pilates

Leitung: Renate Schrittenlocher, Pilates Trainerin

ab Di 03.03.2020 9:00 - 10.00 Uhr

Krailling, TV-Halle 2, unten

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

Functional Training

Stabilisierendes Ganzkörper Training

Leitung: Martina Quirling, Fitness-Trainerin

ab Di 03.03.2020 9.00 – 10.00 Uhr

Krailling, TV Halle 1, oben

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

Indian Balance

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

Leitung: Gaby Schmitz, Indian

Balance Master-Instructorin

ab Di 03.03.2020 17.45 - 18.45 Uhr

Krailling, TV-Halle, alter Saal

ca 16 Stunden

22,-€ Mitglieder, 76,-€ Gäste

Pilates mit Beckenboden-Gymnastik

Leitung: Heike Edel-Rose, Pilates-Trainerin

ab Mo 02.03.2020 18.30 – 19.30 Uhr

Krailling, TV-Halle 2, unten

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

Wellness am Feierabend

Sanfte Kräftigungsübungen, dehnen und entspannen

Leitung: Heike Edel-Rose, Group-Fitness Trainerin

ab Mo 02.03.2020 17.30 – 18.30

Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten

ca. 16 Stunden

22,-€ Mitglieder, 76,-€ Gäste

Ballettschule

Leitung: Christina Kneisl, Tanzpädagogin,

Mitglied. im deutschen Berufsverband

Tanzpädagogik, Mitglied bei TaMeD

(Tanzmedizin Deutschland e.V.)

**Bitte beachten Sie unseren
gesonderten Flyer**

Yoga

**Anmerkung: alle 3 Kurse sind derzeit ausgebucht.
Für Info bitte bei der Kursleiterin melden (Tel. 089
- 859 33 62)**

Leitung: Gerlinde Reeves, Yoga-Lehrerin

ab Di 03.03.2020 18.00-19.00 Uhr Krailling,
kleiner Spiegelsaal, unten

ab Di 03.03.2020 19.00-20.00 Uhr Krailling,
kleiner Spiegelsaal, unten

ab Mi 04.03.2020 19.00-20.00 Uhr Krailling,
TV-Halle 1, oben

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

Spinning / Indoor Cycling

Leitung: Harald Kraus

Donnerstags 9.00-10.00 Uhr

Krailling, TV-Halle 2, unten

-Leitung: Max Jörgens

-Montags 20.00 – 21.00 Uhr

Krailling, Kleiner Spiegelsaal unten

Es sind noch Plätze frei. Der Zusatzbeitrag richtet
sich nach dem Kursantritt