

Herbst 2019, 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.

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 24.09.19 18.00-19.00 Uhr Krailling,
kleiner Spiegelsaal, unten
ab Di 24.09.19 19.00-20.00 Uhr Krailling,
kleiner Spiegelsaal, unten
ab Mi 25.09.19 19.00-20.00 Uhr Krailling,
TV-Halle 1, oben
jeweils 15 Stunden 33,-€ Mitglieder, 87,-€
Gäste

Indian Balance

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

Leitung: Gaby Schmitz, Indian
Balance Master-Instructorin
ab Di 24.09.19 17.45 - 18.45 Uhr
Krailling, TV-Halle, alter Saal
ca 16 Stunden
22,-€ Mitglieder, 76,-€ Gäste

Pilates

Leitung: Renate Schrittenlocher, Pilates Trainerin
ab Di 17.09.19 9:00 - 10.00 Uhr
Krailling, TV-Halle 2, unten
ca 16 Stunden 22.- € Mitglieder, 76.- € Gäste

Pilates

mit Beckenboden-Gymnastik

Leitung: Heike Edel-Rose, Pilates-Trainerin
ab Mo 16.09.19 18.30 – 19.30 Uhr
Krailling, TV-Halle 2, unten
ca 16 Stunden 22.- € Mitglieder, 76.- € Gäste

Indoor Cycling

Leitung: Harald Kraus
ab Do 19.09.19 10.00 – 11.00 Uhr
Krailling, TV-Halle 2, unten
15 Stunden 40,-€ Mitglieder, 90,- € Gäste
Es stehen 11 Kursplätze zur Verfügung

Functional Training

Stabilisierendes Ganzkörper Training

Leitung: Martina Quirling, Fitness-Trainerin
ab Di 17.09.19 9.00 – 10.00 Uhr
Krailling, TV Halle 1, oben
ca 16 Stunden 22,-€ Mitglieder, 76,-€ Gäste

Wellness am Feierabend

Sanfte Kräftigungsübungen, dehnen und
entspannen

Leitung: Heike Edel-Rose, Group-
Fitness Trainerin
ab Mo 16.09.19 17.30 – 18.30 Uhr
Krailling, TV-Halle 2, unten
ca. 16 Stunden
22,-€ Mitglieder, 76,- € Gäste

Kraft und Ausdauer mit dem Step

Herz-Kreislauf-Training

Leitung: Sibylle Bamberger, Step-Instructorin,
ab Do 19.09.19 19.00-20.00 Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten
ca 16 Stunden 22.- € Mitglieder, 76.- € Gäste
Auch für Einsteiger geeignet