

# Kursprogramm Herbst 2018

Für diese Angebote fallen Kursgebühren an  
Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich



## Pilates

*Leitung: Renate Schrittenlocher, Pilates-Trainerin*

ab Di 18.09.18 9:00 - 10:00 Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten  
ca 16 Stunden 22,- € Mitglieder, 76,- € Gäste

## Pilates mit Beckenboden-Gymnastik

*Leitung: Renate Schrittenlocher, Pilates-Trainerin*

ab Mo 17.09.18 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: Renate Schrittenlocher, Sporttherapeutin*

ab Mo 17.09.18 17.30 - 18.30 Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten  
ca. 16 Stunden 22,-€ Mitglieder, 76,- € Gäste

## Taj Ji **NUR NACH RÜCKSPRACHE MIT TV-BÜRO**

*Leitung: Ping Han, ausgebildet in der originalen chinesischen  
Bewegungslehre*

ab Di 18.09.18 19.00 - 20.00 Uhr Krailling, TV-Halle, alter Saal  
16 Stunden 60,- € Mitglieder, 120,- € Gäste

## Yoga

*Leitung: Gerlinde Reeves, Yoga-Trainerin*

ab Di 25.09.18 19.00-20.00 Uhr Krailling, TV-Halle 2, unten

**der Kurs ist ausgebucht! Nur noch Warteliste möglich oder:**

ab Mi 26.09.18 19.00-20.00 Uhr Krailling, TV-Halle 1, oben

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

## Dynamisches Rückentraining

*Leitung: Lena Rumrich, Sportlehrerin*

ab Mi 26.09.18 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 25.09.18 17.45 - 18.45 Uhr Krailling, alter Saal

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

## Functional Training stabilisierendes Ganzkörpertraining **mit Faszien- Training**

*Leitung: Martina Quirling, Fitness-Trainerin*

ab Di 18.09.18 9.00 - 10.00 Krailling, TV Halle 2, unten  
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 18.09.18 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 21.09.18 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

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

## Kraft und Ausdauer mit dem Step Herz-Kreislauf-Training

*Leitung: Sibylle Bamberger, Step-Instructorin,*

ab Di 18.09.18 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 23.09.18 17.00 - 18.00 Krailling, TV Halle 1, oben

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