

# 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.**

## Qui Gong

Leitung: Petra Königer-Gödecke

Ab 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 indianische 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