

Kurse Frühjahr 2024

TSV Kursprogramm Frühjahr 2024 - Telefon: 089 6136633 - info@tsv-oberhaching.de



K09 Selbstverteidigungskurs – mach dich STARK! 10x

Dienstag und Donnerstag: ab 27. Februar 2024
20.00 bis 22.00 Uhr
Dieser Kurs ist ab 15 Jahren für jeden geeignet, der sich sicher und selbstbewusst fühlen möchte!
Kursleiter: Hans Sperl 6. Dan Ju-Jitsu
Bernd Bachmair 2. Dan Ju-Jitsu
Kursort: Grundschule Oberhaching
NEUER KURS
Preis pro Teilnehmer: 100 €



INFOS zum Klettern

- Treffpunkt zur gemeinsamen Hinfahrt am "Kletterparkplatz" (an der Kyberghalle)
- Ausrüstung: Sportsachen, Kletterschuhe (Leihmöglichkeiten vor Ort vorhanden)
- lange Haare bitte zusammenbinden
- alle Kurse finden im High-East in Heimstetten bzw. im KletterZ in Weyarn statt

Klettern

K34 Anfänger-Kurs (ab 15 Jahre) 3x

01. März 2024 von 19.30 bis 22.30 Uhr
02. März 2024 von 10.00 bis 13.00 Uhr
08. März 2024 von 19.30 bis 22.30 Uhr
jeweils zzgl. Eintritt und ggf. Material

Kursleiterin: Susanne Menhorn
C-Trainerin Sportklettern
Kursort: Kletterhalle „High East“, Heimstetten
Mitglieder: 120 €
Nichtmitglieder: 130 €

K34a Schnupper-Kletterkurs 1x

Freitag, 01. März 2024 von 19.30 bis 22.30 Uhr

Kursleiterin: Susanne Menhorn
C-Trainerin Sportklettern
Kursort: Kletterhalle „High East“, Heimstetten
Mitglieder: 40 €
Nichtmitglieder: 50 €

K34b Sicherungs-Update 1x

Freitag, 08. März 2024 von 19.30 bis 22.30 Uhr

Voraussetzung: Kenntnisse im Klettern und Sichern im Toprope.
Kursleiterin: Susanne Menhorn
C-Trainerin Sportklettern
Kursort: Kletterhalle „High East“, Heimstetten
Mitglieder: 40 €
Nichtmitglieder: 50 €

K34c Eltern-Kind-Aktion 1x

Samstag, 09. März 2024 von 11.00 bis 14.00 Uhr

Voraussetzung: Gute Sicherungs-Kenntnisse im Toprope.
Preis pro Eltern-Kind-Duo
Kursleiterin: Susanne Menhorn
C-Trainerin Sportklettern
Kursort: KletterZ, Weyarn
Mitglieder: 40 €
Nichtmitglieder: 50 €

Fitness

K15 Bodystyling am Abend 15x

Montag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 26. Februar 2024

Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K25 Body Styling mit Christine 15x

Mittwoch: 20.00 bis 21.00 Uhr ab 28. Februar 2024

Kursleiterin: Christine Benda
Fitness- und Pilates-Trainerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K07 Cross Workout 15x

Donnerstag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 22. Februar 2024

Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K22 Olympisches Boxen/Amateurboxen ab 14 Jahren 15x

Montag: 19.00 bis 20.30 Uhr ab 26. Februar 2024

Kursleiter: Korbinian Burlefinger
Kursort: Kyberghalle
Mitglieder: 90 €
Nichtmitglieder: 158 €

Pilates

K08 Pilates I 15x

Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 28. Februar 2024

Kursleiterin: Christine Benda
Pilates-Trainerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K06 Pilates II 15x

Montag: 20.00 bis 21.00 Uhr ab 26. Februar 2024

Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

Gymnastik

K04 Wassergymnastik 15x

Mittwoch: 18.30 bis 19.30 Uhr ab 28. Februar 2024

Kursleiterin: Corinna Streubel
Masseurin/Sportlehrerin
Kursort: Sportschule Oberhaching
Mitglieder: 120 €
Nichtmitglieder: 150 €
inkl. Eintritt / pro Teilnehmer

K05 Wirbelsäulengymnastik - mit Entspannungselementen 15x

Mittwoch: 08.45 bis 09.45 Uhr ab 28. Februar 2024

Kursleiterin: Corinne Ehrentauf
Präventionsübungsleiterin
Kursort: Kindergarten, Kastanienallee 11, VHS-Gymnastik-Raum
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K10 Wirbelsäule und mehr - Gesundheit durch Bewegung 15x

Donnerstag: 08.45 bis 09.45 Uhr ab 29. Februar 2024

Kursleiterin: Corinne Ehrentauf
Präventionsübungsleiterin
Kursort: Pfarrsaal St. Bartholomäus
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K10a Vorbeugende Osteoporosegymnastik 15x

Donnerstag: 09.45 bis 10.45 Uhr ab 29. Februar 2024

Kursleiterin: Corinne Ehrentauf
Präventionsübungsleiterin
Kursort: Pfarrsaal St. Bartholomäus
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K17a Rückenstark und Fit in die neue Woche 15x

Montag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 26. Februar 2024

Kursleiterin: Petra Kuhnert
Übungsleiterin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

Alle Kurse sind online buchbar!

Nordic Walking



K38 Nordic Walking I wöchentlich

Montag: 08.30 bis 09.30 Uhr fortlaufend

Kursleiterin: Regina Doll
Nordic Walking Basic Instructor
Kursort: Treffpunkt Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: Kostenlos
Nichtmitglieder: TSV Zehnerkarte 40 €
Zehnerkarten für Nichtmitglieder sind in der Geschäftsstelle erhältlich.

K38a Nordic Walking II wöchentlich

Mittwoch: 18.00 bis ca. 19.00 Uhr fortlaufend

Kursleiterin: Erika Schubert
Nordic Walking Basic Instructor
Kursort: Treffpunkt Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: Kostenlos
Nichtmitglieder: TSV Zehnerkarte 40 €
Zehnerkarten für Nichtmitglieder sind in der Geschäftsstelle erhältlich.

Wellness



K18 Yoga Kids 5-10 Jahre 13x

Donnerstag: 16.30 bis 17.30 Uhr ab 29. Februar 2024

Kursleiterin: Carola Spiegel Yogalehrerin
Kursort: Montessori Kinderhaus
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 117 €

K18a Teens Yoga für Mädchen ab 13 Jahre mit Sabine 13x

Donnerstag: 16.15 bis 17.15 Uhr ab 07. März 2024

Kursleiterin: Sabine Leiter Yogalehrerin und Körper-Bewusstseinstrainerin
Kursort: Grundschule Oberhaching
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 117 €

K14 Deep-Dive Yoga mit Sabine 13x

Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 06. März 2024

Kursleiterin: Sabine Leiter Yogalehrerin und Körper-Bewusstseinstrainerin
Kursort: Grundschule Oberhaching
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 117 €

K17 Mindful Yoga (All Level) mit Sabine 13x

Donnerstag: 17.45 bis 18.45 Uhr ab 07. März 2024

Kursleiterin: Sabine Leiter Yogalehrerin und Körper-Bewusstseinstrainerin
Kursort: Montessori Kinderhaus
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 117 €

K19 Qi Gong 12x

Mittwoch: 18.00 bis 19.00 Uhr ab 06. März 2024

Kursleiterin: Silvia Veith Präventionsübungsleiterin
Kursort: Montessori Kinderhaus
Mitglieder: 48 €
Nichtmitglieder: 84 €

K03 Functional Training 15x

Mittwoch: 19.30 bis 20.30 Uhr ab 28. Februar 2024

Kursleiter: Hans Sperl Fitness A-Trainer und Sporttherapeut
Kursort: Kyberghalle
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K11 Tai Chi 15x

Donnerstag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 29. Februar 2024

Kursleiterin: B. Lynderup Tai Chi Chuan Lehrerin
Kursort: Montessori Kinderhaus
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

Fitness



K26 ZUMBA® 15x

Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 28. Februar 2024

Kursleiterin: Iris Welte Zumba® Instructor
Kursort: Bay. Tennisverband (BTV, neben der Sportschule)
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 115 €

K26a Strong Nation™ (ehemals: Strong by Zumba®) 15x

Mittwoch: 20.05 bis 21.05 Uhr ab 28. Februar 2024

Kursleiterin: Iris Welte Zumba® Instructor
Kursort: Bay. Tennisverband (BTV, neben der Sportschule)
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 115 €

K16 Fitness und Prävention 15x

Donnerstag: 20.00 bis 21.30 Uhr ab 22. Februar 2024

Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 90 €
Nichtmitglieder: 158 €

K23 Power Fitness 15x

Freitag: 20.15 bis 21.45 Uhr ab 01. März 2024

Kursleiter: Bernhard Wolf Fitness-Trainer
Kursort: Gymnasium Oberhaching Sporthalle + Krafraum
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 105 €

K13 ZUMBA® mit Britta 15x

Freitag: 08.30 bis 09.30 Uhr ab 01. März 2024

STARTE DEN TAG MIT EINER PARTY!
Kursleiterin: Britta Ramstetter
ZUMBA®-Instructor
Kursort: Mehrzweckhalle Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 105 €

K20 Workout - ein rückengerechtes Ganzkörpertraining 15x

Montag: 20.00 bis 21.00 Uhr ab 26. Februar 2024

Kursleiterin: Petra Kuhnert
Übungsleiterin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €