

Kurse Frühjahr 2025

TSV Kursprogramm Frühjahr 2025
 Telefon: 089 6136633
 info@tsv-oberhaching.de



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

Pilates



K08 Pilates I 15x
 Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 19. Februar 2025
 Kursleiterin: Christine Benda
 Pilates-Trainerin
 Kursort: Grundschule Deisenhofen
 Mitglieder: 60 €
 Nichtmitglieder: 105 €

K06 Pilates II 15x
 Montag: 20.00 bis 21.00 Uhr ab 17. Februar 2025
 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 19. Februar 2025
 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 19. Februar 2025
 Kursleiterin: Corinne Ehrentraut
 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 20. Februar 2025
 Kursleiterin: Corinne Ehrentraut
 Präventionsübungsleiterin
 Kursort: Pfarrsaal St. Bartholomäus
 Mitglieder: 60 €
 Nichtmitglieder: 105 €

K10a Vorbeugende Osteoporosegymnastik 15x
 Donnerstag: 09.45 bis 10.45 Uhr ab 20. Februar 2025
 Kursleiterin: Corinne Ehrentraut
 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 10. März 2025
 Kursleiterin: Petra Kuhnert
 Übungsleiterin
 Kursort: Grundschule Deisenhofen
 Mitglieder: 60 €
 Nichtmitglieder: 105 €

Klettern (Vorankündigung Herbst)



K34 Anfänger-Kurs (ab 15 Jahre) 3x
 26. September 2025 von 19.30 bis 22.30 Uhr
 27. September 2025 von 10.00 bis 13.00 Uhr
 03. Oktober 2025 von 19.30 bis 22.30 Uhr
 Kursleiterin: Susanne Menhorn
 C-Trainerin Sportklettern
 Kursort: Kletterhalle „High East“, Heimstetten
 Mitglieder: 120 €
 Nichtmitglieder: 130 €
 jeweils zzgl. Eintritt und ggf. Material

K34a Schnupper-Kletterkurs 1x
 Freitag, 26. September 2025 von 19.30 bis 22.30 Uhr
 Kursleiterin: Susanne Menhorn
 C-Trainerin Sportklettern
 Kursort: Kletterhalle „High East“, Heimstetten
 Mitglieder: 40 €
 Nichtmitglieder: 50 €
 jeweils zzgl. Eintritt und ggf. Material

K34b Sicherungs-Update 1x
 Freitag, 03. Oktober 2025 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 €
 jeweils zzgl. Eintritt und ggf. Material

K34c Eltern-Kind-Aktion 1x
 Samstag, 04. Oktober 2025 von 11.00 bis 14.00 Uhr
 Voraussetzung: Gute Sicherungs-Kenntnisse im Toprope.
 Kursleiterin: Susanne Menhorn
 C-Trainerin Sportklettern
 Kursort: KletterZ, Weyarn
 Mitglieder: 40 €
 Nichtmitglieder: 50 €
 jeweils zzgl. Eintritt und ggf. Material
 Preis pro Eltern-Kind-Duo

Fitness



K15 Bodystyling am Abend 15x
 Montag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 17. Februar 2025
 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 19. Februar 2025
 Kursleiterin: Christine Benda
 Fitness- und Pilates-Trainerin
 Kursort: Grundschule Deisenhofen
 Mitglieder: 60 €
 Nichtmitglieder: 105 €

K07 Cross Workout 15x
 Donnerstag: 19.00 bis 20.15 Uhr ab 20. Februar 2025
 Kursleiterin: Kathrin Schuh
 Sport- und Gymnastiklehrerin
 Kursort: Grundschule Deisenhofen
 Mitglieder: 75 €
 Nichtmitglieder: 132 €

Alle Kurse sind online buchbar!

Fitness



K26 ZUMBA® 15x
 Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 19. Februar 2025
 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 19. Februar 2025
 Kursleiterin: Iris Welte Zumba® Instructor
 Kursort: Bay. Tennisverband (BTV, neben der Sportschule)
 Mitglieder: 78 €
 Nichtmitglieder: 115 €

K16 Fitness und Prävention 15x
 Donnerstag: 20.15 bis 21.30 Uhr ab 20. Februar 2025
 Kursleiterin: Kathrin Schuh
 Sport- und Gymnastiklehrerin
 Kursort: Grundschule Deisenhofen
 Mitglieder: 75 €
 Nichtmitglieder: 132 €

K23 Power Fitness 15x
 Freitag: 20.15 bis 21.45 Uhr ab 21. Februar 2025
 Kursleiter: Bernhard Wolf Fitness-Trainer
 Kursort: Gymnasium Oberhaching Sporthalle + Kraftraum
 Mitglieder: 75 €
 Nichtmitglieder: 105 €

K13 ZUMBA® am Morgen mit Kerstin 15x
 Freitag: 08.30 bis 09.30 Uhr ab 31. Januar 2025
STARTE DEN TAG MIT EINER PARTY!
 Kursleiterin: Kerstin Jüttner
 ZUMBA®-Instructor
 Kursort: Mehrzweckhalle Grundschule Deisenhofen
 Mitglieder: 78 €
 Nichtmitglieder: 105 €

K20 Workout - ein rückengerechtes Ganzkörpertraining 15x
 Montag: 20.00 bis 21.00 Uhr ab 10. März 2025
 Kursleiterin: Petra Kuhnert
 Übungsleiterin
 Kursort: Grundschule Deisenhofen
 Mitglieder: 60 €
 Nichtmitglieder: 105 €

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 15x
 Donnerstag: 16.30 bis 17.30 Uhr ab 20. Februar 2025
 Kursleiterin: Carola Spegel Yogalehrerin
 Kursort: Montessori Kinderhaus
 Mitglieder: 90 €
 Nichtmitglieder: 135 €

K18a Teens Yoga für Mädchen ab 13 Jahre mit Sabine 10x
 Donnerstag: 16.15 bis 17.15 Uhr ab 20. Februar 2025
 Kursleiterin: Sabine Leiter Yogalehrerin und Körper-Bewusstseinstainerin
 Kursort: Mahavidiya Lounge, Jagdweg 15, 82041 Oberhaching
 Mitglieder: 60 €
 Nichtmitglieder: 90 €

K17 Mindful Yoga (All Level) mit Sabine 10x
 Donnerstag: 17.45 bis 18.45 Uhr ab 20. Februar 2025
 Kursleiterin: Sabine Leiter Yogalehrerin und Körper-Bewusstseinstainerin
 Kursort: Montessori Kinderhaus
 Mitglieder: 60 €
 Nichtmitglieder: 90 €

K19 Qi Gong 12x
 Mittwoch: 18.00 bis 19.00 Uhr ab 19. Februar 2025
 Kursleiterin: Silvia Veith Präventionsübungsleiterin
 Kursort: Montessori Kinderhaus
 Mitglieder: 48 €
 Nichtmitglieder: 84 €

K11 Tai Chi 15x
 Donnerstag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 20. Februar 2025
 Kursleiterin: B. Lynderup Tai Chi Chuan Lehrerin
 Kursort: Montessori Kinderhaus
 Mitglieder: 60 €
 Nichtmitglieder: 105 €

Alle im Kursprogramm 2025 angezeigten Kurspreise gelten immer pro Teilnehmer/in.

Bei allen Kursen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des TSV Oberhaching-Deisenhofen e.V.