

Kurse Herbst 2025

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

Pilates



K08 Pilates I 15x
Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 01. Oktober 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 06. Oktober 2025
Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

Gymnastik



K09 Bewegungsfreu(n)de 15x
Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 01. Oktober 2025
Kursleiterin: Kerstin Löwa-Köpfer
Kursort: Grundschule Oberhaching
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K21 Skigymnastik
Montag: 21.00 bis 22.00 Uhr ab 22. September 2025 bis 23. März 2026
Kursleiterin: Christl Exner
Sportlehrerin
Kursort: Gymnasium Oberhaching
Mitglieder: **Kostenlos**
Nichtmitglieder: 140 €

K04 Wassergymnastik 15x
Mittwoch: 18.30 bis 19.30 Uhr ab 24. September 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 01. Oktober 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 02. Oktober 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 02. Oktober 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 29. September 2025
Kursleiterin: Petra Kuhnert
Übungsleiterin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €



Alle Kurse sind
online buchbar!

Klettern



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
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, 26. September 2025 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: 40 €
Nichtmitglieder: 50 €

K34b Sicherungs-Update 1x
Freitag, 03. Oktober 2025 von 19.30 bis 22.30 Uhr
Voraussetzung: Kenntnisse im Klettern und Sichern im Toprope.
jeweils zzgl. Eintritt und ggf. Material

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

K34c Eltern-Kind-Aktion 1x
Samstag, 04. Oktober 2025 von 11.00 bis 14.00 Uhr
Voraussetzung: Gute Sicherungs-Kenntnisse im Toprope.
jeweils zzgl. Eintritt und ggf. Material
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 06. Oktober 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 01. Oktober 2025
Kursleiterin: Christine Benda
Fitness- und Pilatestrainerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 105 €

K07 Cross Workout 15x
Donnerstag: 19.00 bis 20.15 Uhr ab 09. Oktober 2025
Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 75 €
Nichtmitglieder: 132 €



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



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 02. Oktober 2025

Kursleiterin: Carola Spiegel 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 09. Oktober 2025

Kursleiterin: Sabine Leiter Yogalehrerin und Körper-Bewusstseinstainerin
Kursort: Mahaviya 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 09. Oktober 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 01. Oktober 2025

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

K11 Tai Chi 15x
Donnerstag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 02. Oktober 2025

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

K26 ZUMBA® 15x
Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 01. Oktober 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 01. Oktober 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 09. Oktober 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 26. September 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 26. September 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 29. September 2025

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