

Kurse Herbst 2026

Pilates

K08 Pilates I  **15x**
Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 30. September 2026
Kursleiterin: Christine Benda
Pilates-Trainerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €

K06 Pilates II **15x**
Montag: 20.00 bis 21.00 Uhr ab 05. Oktober 2026
Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €

Gymnastik

K21 Skigymnastik  **15x**
Montag: 21.00 bis 22.00 Uhr ab 21. September 2026 bis 26. April 2027
Kursleiterin: Christl Exner
Sportlehrerin
Kursort: Gymnasium Oberhaching
Mitglieder/Sektion Gleißental: **Kostenlos**
Nichtmitglieder: 150 €

K04 Wassergymnastik **15x**
Mittwoch: 18.30 bis 19.30 Uhr ab 30. September 2026
Kursleiterin: Corinna Streubel
Masseurin/Sportlehrerin
Kursort: Sportschule Oberhaching
Mitglieder: 120 €
Nichtmitglieder: 160 €
inkl. Eintritt / pro Teilnehmer

K05 Wirbelsäulengymnastik - mit Spannungselementen **15x**
Mittwoch: 08.45 bis 09.45 Uhr ab 30. September 2026
Kursleiterin: Corinne Ehrentraut
Präventionsübungsleiterin
Kursort: Kindergarten, Kastanienallee 11, VHS-Gymnastik-Raum
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €

K10 Wirbelsäule und mehr - Gesundheit durch Bewegung **15x**
Donnerstag: 08.45 bis 09.45 Uhr ab 01. Oktober 2026
Kursleiterin: Corinne Ehrentraut
Präventionsübungsleiterin
Kursort: Pfarrsaal St. Bartholomäus
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €

K10a Vorbeugende Osteoporosegymnastik **15x**
Donnerstag: 09.45 bis 10.45 Uhr ab 01. Oktober 2026
Kursleiterin: Corinne Ehrentraut
Präventionsübungsleiterin
Kursort: Pfarrsaal St. Bartholomäus
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €

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.



Hier geht's zur Anmeldung!

Allgemeine Infos / 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**
09. Oktober 2026 von 19.30 bis 22.30 Uhr
10. Oktober 2026 von 10.00 bis 13.00 Uhr
16. Oktober 2026 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, 09. Oktober 2026 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, 16. Oktober 2026 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, 17. Oktober 2026 von 11.00 bis 14.00 Uhr
Voraussetzung: Gute Sicherungs-Kenntnisse im Toprope.
Kursleiterin: Susanne Menhorn
C-Trainerin Sportklettern
Kursort: KletterZ, Weyarn / DAV-Kletterhalle, Thalk.
Mitglieder: 40 €
Nichtmitglieder: 50 €
Preis pro Eltern-Kind-Duo

Fitness

K26a Strong Nation™ (ehemals: Strong by Zumba®) **15x**
Mittwoch: 20.05 bis 21.05 Uhr ab 30. September 2026
Kursleiterin: Iris Welte Zumba® Instructor
Kursort: Bay. Tennisverband (BTV, neben der Sportschule)
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 125 €

K16 Fitness und Prävention **13x**
Donnerstag: 20.15 bis 21.30 Uhr ab 08. Oktober 2026
Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 65 €
Nichtmitglieder: 123 €

K23 Power Fitness **15x**
Freitag: 20.15 bis 21.45 Uhr ab 02. Oktober 2026
Kursleiter: Bernhard Wolf Fitness-Trainer
Kursort: Gymnasium Oberhaching Sporthalle + Krafraum
Mitglieder: 75 €
Nichtmitglieder: 115 €

K13 ZUMBA® am Morgen mit Kerstin und Britta **15x**
Freitag: 08.30 bis 09.30 Uhr ab 02. Oktober 2026
STARTE DEN TAG MIT EINER PARTY!
Kursleiterin: Kerstin Jüttner / Britta Ramstetter
Kursort: Mehrzweckhalle Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 125 €

K20 Workout - ein rückengerechtes Ganzkörpertraining **16x**
Montag: 20.00 bis 21.00 Uhr ab 28. September 2026
Kursleiterin: Petra Kuhnert
Übungsleiterin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 64 €
Nichtmitglieder: 123 €

TSV Kursprogramm
Herbst 2026
Telefon: 089 6136633
info@tsv-oberhaching.de



Fitness

K15 Bodystyling am Abend **15x**
Montag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 05. Oktober 2026
Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €

K25 Body Styling mit Christine **15x**
Mittwoch: 20.00 bis 21.00 Uhr ab 30. September 2026
Kursleiterin: Christine Benda
Fitness- und Pilates-Trainerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €

K07 Cross Workout **13x**
Donnerstag: 19.00 bis 20.15 Uhr ab 08. Oktober 2026
Kursleiterin: Kathrin Schuh
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 65 €
Nichtmitglieder: 123 €

K26 ZUMBA® **15x**
Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 30. September 2026
Kursleiterin: Iris Welte Zumba® Instructor
Kursort: Bay. Tennisverband (BTV, neben der Sportschule)
Mitglieder: 78 €
Nichtmitglieder: 125 €

K17a Rückenstark und Fit in die neue Woche **16x**
Montag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 28. September 2026
Kursleiterin: Petra Kuhnert
Übungsleiterin
Kursort: Grundschule Deisenhofen
Mitglieder: 64 €
Nichtmitglieder: 123 €

K09 Bewegungsfreu(n)de **15x**
Mittwoch: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 30. September 2026
Kursleiterin: Kerstin Löwa-Köpfer
Kursort: Grundschule Oberhaching
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €

Wellness

K18 Yoga Kids 5-10 Jahre **15x**
Donnerstag: 16.30 bis 17.30 Uhr ab 01. Oktober 2026
Kursleiterin: Carola Spiegel Yogalehrerin
Kursort: Montessori Kinderhaus
Mitglieder: 90 €
Nichtmitglieder: 145 €

K17 Mindful Yoga (All Level) mit Sabine **12x**
Donnerstag: 17.45 bis 18.45 Uhr ab 01. Oktober 2026
Kursleiterin: Sabine Leiter Yogalehrerin
Kursort: Montessori Kinderhaus
Mitglieder: 72 €
Nichtmitglieder: 118 €

K11 Tai Chi **15x**
Donnerstag: 19.00 bis 20.00 Uhr ab 01. Oktober 2026
Kursleiterin: B. Lynderup Tai Chi Chuan Lehrerin
Kursort: Montessori Kinderhaus
Mitglieder: 60 €
Nichtmitglieder: 115 €