

Gymnastikangebote für Erwachsene im Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3

Gültig für Zeitraum 25. April bis 29. Juli 2022

Bitte beachten Sie die aushängenden Schutz- und Hygienekonzepte.

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln.

Jede Sportstunde dauert 45 Minuten (Ausnahmen angegeben).
 In den Ferien verkürztes Sportangebot.

Kursausfälle und Vertretungen möglich! Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.
 Änderungen im Programm finden Sie auf der Website www.svn-muenchen.de unter Aktuelles.

Montag				
Kurs	Uhrzeit	Ort / Raum	Übungsleiter/in	Bemerkung
Wirbelsäulengymnastik	17:00	Erdgeschoss	* Josefine / Monica	
Wirbelsäulengymnastik	18:00	Erdgeschoss	* Josefine / Monica	
Gesunder Rücken	18:00	Obergeschoss	Sabine St.	
Stretch & Relax	19:00	Obergeschoss	Sabine St	
Functional Training	19:00 - 20:00	Erdgeschoss	Jacqueline / Ulrike	

Dienstag				
Kurs	Uhrzeit	Ort / Raum	Übungsleiter/in	Bemerkung
Mischmasch	09:00	Obergeschoss	* Heinz	
Power 50 plus	10:00	Obergeschoss	Sabine So.	
Power 50 plus	11:00	Obergeschoss	Sabine So.	
Wirbelsäulengymnastik	16:30	Obergeschoss	* Rita	
Haltung und Bewegung	17:30	Obergeschoss	* Rita	
Bleib fit	18:30	Erdgeschoss	Gundula	
Functional Workout	19:00	Obergeschoss	Yvonne	
Pilates	20:00	Obergeschoss	Yvonne	

Die mit einem * gekennzeichneten Stunden werden von ÜL mit Zusatzqualifikation **Pluspunkt Gesundheit** des DTB gehalten.

Gymnastikangebote für Erwachsene im Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3

Gültig für Zeitraum 25. April bis 29. Juli 2022

Bitte beachten Sie die aushängenden Schutz- und Hygienekonzepte.

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Regeln.

Jede Sportstunde dauert 45 Minuten (Ausnahmen angegeben).
 In den Ferien verkürztes Sportangebot.

Kursausfälle und Vertretungen möglich! Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten.
 Änderungen im Programm finden Sie auf der Website www.svn-muenchen.de unter Aktuelles.

Mittwoch				
Kurs	Uhrzeit	Ort / Raum	Übungsleiter/in	Bemerkung
Gesunder Rücken	09:00	Obergeschoss	* Lilly	
Functional Fitness	10:00	Obergeschoss	* Lilly	
Wirbelsäulengymnastik	15:45	Obergeschoss	Monica	
Qigong - Bewegung weg vom Stress	18:00 - 19:15	Erdgeschoss	Georgia Tel. 0173/8456391	
Orientalischer Tanz (Bauchtanz) - Anfänger	19:00 - 20:30	Obergeschoss	Fatma	
Faszientraining	19:30	Erdgeschoss	* Sheila	

Donnerstag				
Kurs	Uhrzeit	Ort / Raum	Übungsleiter/in	Bemerkung
Qigong	09:00 - 10:00	Erdgeschoss	Monica	
Rücken-Fitness	18:30	Obergeschoss	Jacqueline	
Bodyforming	19:30	Obergeschoss	Jacqueline	

Freitag				
Kurs	Uhrzeit	Ort / Raum	Übungsleiter/in	Bemerkung
Move your body	09:00 - 10:00	Obergeschoss	Sanja	
Fit mit Qigong und Yoga	10:15 - 11:15	Obergeschoss	Uta / Sabine Ku.	

Die mit einem * gekennzeichneten Stunden werden von ÜL mit Zusatzqualifikation **Pluspunkt Gesundheit** des DTB gehalten.