



Programm im Sportpark

08. April bis 26. Juli 2024

SVN München e. V.  
Abt. Gymnastik

Sportpark

Fritz-Erler-Str. 3

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
		9:00 - 9:45 Mischmasch * Heinz	OG	9:00 - 9:45 Gesunder Rücken * Lilly	OG	9:00 - 10:00 Qigong Monica	EG	9:00 - 10:00 Move your body Sanja	OG
		10:00 - 10:45 Morgengymnastik * Lilly	OG	10:00 - 10:45 Functional Fitness * Lilly	OG			10:15 - 11:15 Fit mit Qigong und Yoga Sabine Ke.	OG
		16:30 - 17:15 Wirbelsäulengymn. Rita	* OG	15:45 - 16:30 Wirbelsäulengymn. Monica/ <b>Sanja</b>	OG				
17:30 - 18:15 Wirbelsäulengymn. * Josefine	EG	17:30 - 18:15 Haltung und Bewegung * Rita	OG						
18:00 - 18:45 Gesunder Rücken Sabine St.	OG				EG				
18:50 - 19:35 Stretch & Relax Sabine St.	OG	19:00 - 19:45 Bodystyling Yvonne	OG	19:00 - 20:30 Orientalischer Tanz / Bauchtanz Anfänger Fatma	OG	18:30 - 19:15 Rücken-Fitness Jacqueline	OG	18:45 - 20:15 Kraft + Dehnen Daniel	EG
19:00 - 20:30 Functional-Training Ulrike / Jacqueline	EG	19:55 - 20:40 Pilates Yvonne	OG	19:00 - 19:45 Bauch, Beine, Po Sheila	EG	19:25 - 20:10 Bodyforming Jacqueline	OG		
				20:00 - 20:45 Faszientraining * Sheila	EG	20:15 - 21:15 Yoga Sabine St.	OG		



Programm im Sportcenter

08. Januar bis 22. März 2024

SVN München e. V.  
Abt. Gymnastik

Sportcenter

Staudingerstr. 20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>8:30 - 9:15</b> <b>Vital 50 Plus</b> * Heinz	<b>9:00 - 9:45</b> <b>Fit 50 Plus</b> Petra	<b>9:00 - 9:45</b> <b>Body Fit / Pilates</b> * Elfi	<b>11:45 - 12:45</b> <b>Bauchtanz Fortgeschrittene</b> Fatma
<b>16:45 - 18:00</b> <b>Seniorengymnastik +</b> <b>Sturzprophylaxe</b> Gustav	<b>17:30 - 19:00</b> <b>Lauf- und Fitnesstraining</b> Petra		<b>19:45 - 20:30</b> <b>Happy Dance</b> Angie
			<b>20:30 - 21:15</b> <b>Dance und Relax</b> Angie

Schulturnhallen

in den Ferien kein Programm

Montag	Schule	Dienstag	Schule	Mittwoch	Donnerstag	
19:00 - 20:30 <b>Hatha Yoga</b> Sabine Ke.	Kafkastr. 9	19:20 - 20:05 <b>Schwimmen - Anfänger u. Fortgeschrittene</b> Ulrike, Claudia, Gerlinde, Linh 09.04. bis 23.07.2024 Kurskarte Nichtmitglieder € 100,00 SVN Mitgl. € 30,00	Heinrich-Heine-Gymnasium Schwimmhalle, Max-Reinhardt-Weg 27	kein Angebot	kein Angebot	
19:00 - 19:45 <b>Mir bleiben fit</b> * Hilde	Gerhart-Hauptmann-Ring 15, Eing. Bert-Brecht-Allee	20:20 - 21:05 <b>Aquafitness</b> * Ulrike 09.04. bis 23.07.2024 Kurskarte Nichtmitglieder € 100,00 SVN Mitgl. € 30,00	Heinrich-Heine-Gymnasium Schwimmhalle, Max-Reinhardt-Weg 27			
19:00 - 20:00 <b>Body Power Aktiv</b> Sanja	Rennertstr. 10	20:20 - 21:05 <b>Sportschwimmer Gruppe I und II gesundheitsorientiert</b> * Ulrike, Claudia, Gerlinde, Linh 09.04. bis 23.07.2024 Kurskarte Nichtmitglieder € 100,00 SVN Mitgl. € 30,00	Heinrich-Heine-Gymnasium Schwimmhalle, Max-Reinhardt-Weg 27			
20:00- 21:00 <b>Ganzkörper-Fitness</b> Lilly / Gundula	Dietzfelbingerplatz 5					
20:00 - 20.45 <b>Fit mit Pilates</b> * Hilde	Gerhart-Hauptmann-Ring 15, Eing. Bert-Brecht-Allee					