

Herbstferien im Sportpark 3. bis 7. November 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 - 09:45 Mischmasch Heinz	9:00 - 09:45 Gesunder Rücken Lilly	9:30 - 10:30 Qigong Monica	09:00 - 10:00 Move your body Sanja
	10:00 - 10:45 Morgengymnastik Sanja	10:00 - 10:45 Functional Fitness Lilly		
		15:45 - 16:30 Wirbelsäulengym. Monica		
17:30 - 18:30 Fit von Kopf bis Fuss Nicola	17:30 - 18:30 Haltung und Bewegung Sabine St.	18:00 - 19:00 Yoga Sabine St.	18:30 - 19:15 Rücken-Fitness Annette	
18:45 - 19:45 Gesunder Rücken Sabine St.	19:00 - 19:45 Bodystyling Nicola	19:15 - 20:45 Orientalischer Tanz Ana	19:25 - 20:10 Bodyforming Annette	19:00 - 21:00 Kraft + Dehnen Daniel
19:00 - 20:30 Functional Training Annette		19:00 - 19:45 Bauch, Beine, Po Sheila	19:30 - 20:30 Zumba Amandine	
		20:00 - 20:45 Faszientraining Sheila		

Dauer Sportstunde: 45 Minuten, Ausnahmen angegeben

Bitte beachtet auch das gekennzeichnete Angebot (G) der Abteilung Gymnastik im Sportcenter, Staudingerstraße 20

Ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

Weitere Informationen unter www.svn-muenchen.de oder unter 670 2300