

# Gymnastik- und Kursprogramm Häberlstraße ab Juni 2019

Stundenanforderungsprofil



leicht



mittel



schwer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
Sportzentrum Häberlstraße	09:00-10:00 Gymnastiksaal <b>Move &amp; Dance 50+</b> Tanzchoreo Clara M.		07:30-08:30 <b>Athletik-Training</b> <i>nur mit Voranmeldung</i> www.unserteam.de Annika St.	09:30-10:30 Gymnastiksaal <b>Move &amp; Dance</b> Kräftigung Ingrid B.	07:30-08:30 <b>Athletik-Training</b> <i>nur mit Voranmeldung</i> www.unserteam.de Samira M.	09:00-10:00 Gesundheitsraum <b>Move &amp; Dance 50+</b> Tanzchoreo Clara M.	10:30-11:15 Gymnastiksaal <b>Move &amp; Dance</b>  Karin K.	<b>WORKSHOP</b> wechselnder Inhalt Gymnastiksaal (Ankündigung von Datum und Zeit über Newsletter bzw. www.mtv- muenchen.de)		
		10:00-11:00 Gesundheitsraum <b>Gymnastik 50+</b> Stabi & Flexibilität Clara M.				10:00-11:00 Gesundheitsraum <b>Gymnastik 50+</b> Stabi & Flexibilität Clara M.	11:15-12:00 Gymnastiksaal <b>Bodystyling</b>  Karin K.			
	17:00-17:45 Gymnastiksaal <b>Gymnastik</b>  Lisa / Katerina	18:00-19:00 Gesundheitsraum <b>Move &amp; Dance 50+</b> Tanzchoreo Erika H.	16:15-17:15 Gymnastiksaal <b>Gymnastik 50+</b>  Sabine F.				16:15-17:00 Stiellerschule <b>Bodystyling 50+</b>  Katerina St.			
	17:45-18:30 Gymnastiksaal <b>Bodystyling</b>  Lisa / Katerina		17:15-18:00 Gymnastiksaal <b>Bodystyling</b> Cardio Katharina K.		18:30-19:30 Kulturstrand <b>Move&amp;Dance</b> Aerobic&Workout Wolfgang Sch.	16:00-17:00 Gesundheitsraum <b>Gymnastik 50+</b> Stabi & Balance Korbi H.	17:15-18:15 Gymnastiksaal <b>Bodystyling</b>  Wolfgang Sch.		15:00-16:00 Gymnastiksaal <b>Move &amp; Dance</b> Kick Box Sabine F.	
	18:30-19:15 Gymnastiksaal <b>Move &amp; Dance</b> Step Ingrid J.		18:00-19:00 Gymnastiksaal <b>Bodystyling</b> Functional Flow Sabine F.	18:00-19:00 Gymnastiksaal <b>Bodystyling</b> Thai Fit Frank S.	19:00-20:00 Tumblinger Schule <b>Gymnastik</b> Kondition Stefan D.	17:45-18:45 Gymnastiksaal <b>Bodystyling</b>  Susie S.	18:15-19:15 Gymnastiksaal <b>Intervall</b> Step Ingrid J.		18:15-19:15 Gesundheitsraum <b>Move &amp; Dance</b> Slide & TBC Birgit B.	16:00-17:30 Gymnastiksaal <b>Body &amp; Mind</b> YoPi & Meditation Sabine F.
	19:15-20:15 Gymnastiksaal <b>Intervall</b> Step Ingrid J.	18:30-19:30 Kulturstrand <b>Yoga</b>  Jenni S.	19:15-20:00 Gesundheitsraum <b>Faszien-Training</b> Swing & Stabi Sabine F.	18:30-19:30 Kulturstrand <b>HIIT</b>  Ingrid J.	19:00-20:00 Gymnastiksaal <b>Iron System®</b> (Level Aushang) Melina Sch.	20:00-21:00 Tumblinger Schule <b>Gymnastik</b> Kräftigung / Kondition Stefan D.	18:45-19:30 Gymnastiksaal <b>Bodystyling</b> Power Susie S.		19:15-20:15 Gymnastiksaal <b>Iron System®</b> (Level Aushang) Ingrid J.	
	20:15-21:15 Gymnastiksaal <b>Iron System®</b> (Level Aushang) Melina Sch.				20:00-21:15 Gymnastiksaal <b>Faszien-Training</b> Roll & Stretch Petros S.	20:00-21:30 Gesundheitsraum <b>Move &amp; Dance</b> Contemporary Alex B.	19:30-20:15 Gymnastiksaal <b>Body &amp; Mind</b>  Susie S.		18:30-19:30 Kulturstrand <b>OutdoorTraining</b> Athletik Korbi H.	
Sportzentrum Häberlstraße Gesundheitskurse	19:05-20:35 Gesundheitsraum <b>Yoga</b> Anfänger Mareike D.	07:00-08:30 Gesundheitsraum <b>Yoga</b> EarlyBird Claire W.	08:30-10:00 Gesundheitsraum <b>Yoga</b> Yo.back Claire W.	18:15-19:45 Gesundheitsraum <b>Yoga</b> Anfänger Sonja H.	18:00-19:30 Gesundheitsraum <b>Yoga</b> Mittelstufe Cedric U.	17:00-18:00 Gesundheitsraum <b>Pilates</b>  Susanne B.	09:00-10:30 Gesundheitsraum <b>Yoga</b> Yo.back Conny / Mareike	Für die Teilnahme an den Gesundheitskursen (außer AcroYoga) ist eine Anmeldung erforderlich und es fallen Kursgebühren an. Weitere Informationen unter <a href="http://www.mtv-muenchen.de">www.mtv-muenchen.de</a> oder in der Geschäftsstelle.  Kurszeitraum: 14.01.2019 - 29.03.2019 - Anmeldestart 03.12.2018 Kurszeitraum: 29.04.2019 - 19.07.2019 - Anmeldestart 25.03.2019 Kurszeitraum: 23.09.2019 - 06.12.2019 - Anmeldestart 15.07.2019		
			18:00-19:00 Gesundheitsraum <b>WS/Antara</b> alle Leistungsstufen Katharina K.		19:30-21:00 Gesundheitsraum <b>Yoga</b> Fortgeschrittene Cedric U.					
		20:00-22:00 AcroYoga im Gesundheitsraum /mit Tageskartensystem								