

MTV München von 1879 e.V.
Gymnastikprogramm Häberlstraße ab September 2019



Stundenanforderungsprofil

leicht
 mittel
 schwer

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Sportzentrum Häberlstraße		09:00-10:00 Gymnastiksaal Move & Dance 50+ Tanzchoreo Clara M.	07:30-08:30 Athletik-Training nur mit Voranmeldung www.unserteam.de Annika	09:30-10:30 Gymnastiksaal Move & Dance Kräftigung Ingrid B.	07:30-08:30 Athletik-Training nur mit Voranmeldung www.unserteam.de Samira	09:30-10:30 Gymnastiksaal Move & Dance 50+ Tanzchoreo Clara M.	10:30-11:15 Gymnastiksaal Move & Dance Karin	WORKSHOP wechselnder Inhalt Gymnastiksaal (Ankündigung von Datum und Zeit über Newsletter bzw. www.mtv- muenchen.de)	
		10:00-11:00 Gesundheitsraum Gymnastik 50+ Stabi & Flexibilität Clara M.				10:30-11:30 Gymnastiksaal Gymnastik 50+ Stabi & Flexibilität Clara M.	11:15-12:00 Gymnastiksaal Bodystyling Karin		
		17:00-17:45 Gymnastiksaal Gymnastik Lisa / Katerina	18:00-19:00 Gesundheitsraum Move & Dance 50+ Tanzchoreo Erika H.	16:15-17:15 Gymnastiksaal Gymnastik 50+ Sabine F.			16:15-17:00 Stielerschule Bodystyling 50+ Katerina		
		17:45-18:30 Gymnastiksaal Bodystyling Lisa / Katerina	17:15-18:00 Gymnastiksaal Bodystyling Cardio Claire W.			16:00-17:00 Gesundheitsraum Gymnastik 50+ Stabi & Balance Korbi	17:15-18:15 Gymnastiksaal Bodystyling Wolfgang	15:00-16:00 Gymnastiksaal Start 05.10.2019 Functional Flow	
		18:30-19:15 Gymnastiksaal Move & Dance Step Ingrid J.	18:00-19:00 Gymnastiksaal Bodystyling Functional Flow Sabine F.	18:00-19:00 Gymnastiksaal Bodystyling Thai Fit Frank S.	19:00-20:00 Tumbler Schule Gymnastik Kondition Stefan D.	17:45-18:45 Gymnastiksaal Bodystyling Susie S.	18:15-19:15 Gymnastiksaal Intervall Step Ingrid J.	18:15-19:15 Gesundheitsraum Move & Dance Slide & TBC Birgit B.	16:00-17:30 Gymnastiksaal Start 05.10.2019 Flexibility Training
		19:15-20:15 Gymnastiksaal Intervall Step Ingrid J.	19:15-20:00 Gesundheitsraum Faszien-Training Swing & Stabi Sabine F.	19:00-20:00 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Melina Sch.	20:00-21:00 Tumbler Schule Gymnastik Kräftigung / Kondition Stefan D.	18:45-19:30 Gymnastiksaal Bodystyling Power Susie S.	19:15-20:15 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Ingrid J.		
		20:15-21:15 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Melina Sch.		20:00-21:15 Gymnastiksaal Faszien-Training Roll & Stretch Petros	20:00-21:30 Gesundheitsraum Move & Dance Contemporary Alex B.	19:30-20:15 Gymnastiksaal Body & Mind Susie S.	19:00-20:00 Isarauen Outdoor Training Athletik Korbi		
	Sportzentrum Häberlstraße Gesundheitskurse	07:00-08:15 Gesundheitsraum Yoga & Meditation Tina	07:00-08:30 Gesundheitsraum Yoga EarlyBird Claire	08:30-10:00 Gesundheitsraum Yoga Yo.back Claire	09:30-11:00 Gesundheitsraum Yoga Luna 60+ Margarete	18:00-19:30 Gesundheitsraum Yoga Mittelstufe Cedric	07:00-08:30 Gesundheitsraum Yoga Vinyasa Jennifer	09:00-10:30 Gesundheitsraum Yoga Anfänger Mareike	
19:15-20:45 Gesundheitsraum Yoga Anfänger Mareike			18:15-19:15 Gesundheitsraum WS/Antara alle Leistungsstufen Conny	18:15-19:45 Gesundheitsraum Yoga Anfänger Sonja	19:30-21:00 Gesundheitsraum Yoga Fortgeschrittene Cedric	17:00-18:00 Gesundheitsraum Pilates Susanne B.	Für die Teilnahme an den Gesundheitskursen (außer AcroYoga) ist eine Anmeldung erforderlich und es fallen Kursgebühren an. Weitere Informationen unter www.mtv-muenchen.de 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		