

# Gymnastikprogramm Häberlstraße ab Dezember 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07:00-08:30 <b>Yoga Early Bird</b> Claire Gesundheitsraum	07:30-08:30 ③ <b>Rope Skipping</b> Daniela Gesundheitsraum		07:30-08:30 ③ <b>Body Art</b> ab 06.12.2019 Gesundheitsraum	10:30-11:15 ② <b>Dance Aerobic</b> Karin Gymnastiksaal	10:00-11:00 ② <b>Yoga/Meditation</b> Franziska Gesundheitsraum
	08:30-10:00 <b>Yoga Yo.back</b> Claire Gesundheitsraum	09:30-10:30 ② <b>Kräftigung</b> Ingrid B. Gymnastiksaal	07:30-08:30 ③ <b>Athletik Training</b> Samira Halle 2	09:00-10:00 ① <b>Kraft/Stabi 60+</b> ab 06.12.2019 Dojo	11:15-12:00 ② <b>Functional Training</b> Karin Gymnastiksaal	
09:00-10:00 ② <b>Tanzchoreo</b> Clara Gymnastiksaal	09:00-10:00 ① <b>Qi Gong 60+</b> ab 03.12.2019 Dojo	14:00-15:00 ① <b>Stuhlgymnastik</b> ab 04.12.2019 Gesundheitsraum	09:30-10:30 ② <b>Tanzchoreo</b> Clara Gymnastiksaal	09:00-10:30 <b>Yoga Anfänger</b> Mareike Gesundheitsraum	12:00-13:00 ② <b>Latindance Workout</b> ab 11.01.2020 Gymnastiksaal	WORKSHOP wechselnder Inhalt Gymnastiksaal (Ankündigung von Datum und Zeit über Newsletter bzw. www.mtv-muenchen.de)
10:00-11:00 ② <b>Stabi &amp; Flexibilität</b> Clara Dojo			10:30-11:30 ② <b>Stabi &amp; Flexibilität</b> Clara Gymnastiksaal	10:30-11:30 <b>Yoga pränatal</b> Mareike Gesundheitsraum	13:00-14:00 ② <b>Modern Dance/Jazz</b> Gymnastiksaal	
	16:15-17:15 ① <b>Seniorengymnastik</b> Katerina Gymnastiksaal			16:00-17:00 ① <b>Kräftigung allg. 60+</b> Korbi Gesundheitsraum	16:00-17:00 ① <b>Ganzkörpertraining</b> Sabine Gesundheitsraum	
17:00-17:45 ① <b>Kräftigung 50+</b> Jessica Gymnastiksaal	17:15-18:00 ② <b>Kräftigung</b> Leonie Gymnastiksaal	17:00-18:00 ② <b>Fit ab 50</b> ab 07.01.2020 Gesundheitsraum		17:00-18:00 ② <b>Pilates</b> Susanne Gesundheitsraum	17:15-18:15 ① <b>Bodystyling</b> Wolfgang Gymnastiksaal	
17:45-18:30 ② <b>Functional Training</b> Jessica Gymnastiksaal	18:00-19:00 ① <b>Tanzchoreo</b> Erika Gesundheitsraum	18:15-19:15 ② <b>Wirbelsäulengym</b> Conny Gesundheitsraum	18:15-19:45 <b>Advanced Beginners</b> Sonja Gesundheitsraum	17:45-18:45 ③ <b>Bodystyling</b> Susie Gymnastiksaal	18:15-19:15 ③ <b>Intervall Step</b> Ingrid Gymnastiksaal	18:15-19:15 ③ <b>Slide &amp; TBC</b> Birgit B. Gesundheitsraum
18:30-19:15 ② <b>Step</b> Ingrid Gymnastiksaal	18:00-19:00 ③ <b>Breakletics</b> Claire Gymnastiksaal	18:00-19:05 ③ <b>Thai Fit</b> Frank Gymnastiksaal	19:00-20:00 ② <b>Gymnastik Kondition</b> Stefan Tumblinger Schule	18:30-19:30 ② <b>Outdoor Training*</b> Korbi Park Isarauen	18:00-19:30 <b>Yoga Mittelstufe</b> Cedric Gesundheitsraum	
19:15-20:15 ③ <b>Intervall Step</b> Ingrid Gymnastiksaal	19:00-20:30 <b>Yoga Basic-Medium</b> Mareike Gesundheitsraum	19:10-20:10 ③ <b>Iron System</b> Melina Gymnastiksaal	20:00-21:00 ② <b>Gymnastik Kräftigung</b> Stefan Tumblinger Schule	18:00-19:30 <b>Yoga Fortgeschritten</b> Cedric Gesundheitsraum	19:15-20:15 ③ <b>Iron System</b> Ingrid Gymnastiksaal	
20:15-21:15 ③ <b>Iron System</b> Melina Gymnastiksaal	19:15-20:00 ② <b>Faszien Swing &amp; Stabi</b> Claire Gesundheitsraum	20:15-21:15 ① <b>Faszien Roll &amp; Stretch</b> Petros Gymnastiksaal	20:00-21:00 ② <b>Contemporary</b> Alex Gesundheitsraum	19:30-20:15 ② <b>Stretching</b> Susie Gymnastiksaal		
	20:00-21:00 ① <b>NIA</b> ab 10.12.2019 Gesundheitsraum					

\*Treffpunkt Outdoor Training: Eingang Park Isarauen, Ecke Eduard-Schmid-Straße / Albanstraße  
 \*\* Anmeldung unter: WIRD NOCH BEKANNT GEGEBEN

**Kurse mit Vor Anmeldung	Bodystyling	Choreografie Move & Dance	Faszien Body & Mind	ab 50+	① Leicht ② Mittel ③ Schwer
------------------------------	-------------	------------------------------	------------------------	--------	----------------------------------