

Gymnastikprogramm Häberlstraße ab Dezember 2019



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

*Treffpunkt Outdoor Training: Eingang Park Isarauen, Ecke Eduard-Schmid-Straße / Albanistraße

** Anmeldung unter: www.mygympoint.com (Kursanmeldung möglich ab 07.01.2019)

**Kurse mit
Vor anmeldung

Bodystyling

Choreografie
Move & Dance

Faszien
Body & Mind

ab 50+

- ① Leicht
- ② Mittel
- ③ Schwer