

Gymnastikprogramm Werdenfelsstraße ab September 2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		07:30-08:30 <sup>③</sup> <b>Functional Training</b> Dominik Mehrzweckraum	10:00-11:00 <sup>②</sup> <b>Qi Gong</b> Sibylle Mehrzweckraum  11:00-12:00 <sup>②</sup> <b>Tai-Chi</b> Sibylle Mehrzweckraum	07:30-08:30 <sup>③</sup> <b>Functional Training</b> Dominik Mehrzweckraum  08:30-10:00 <sup>②</sup> <b>Yoga dynamisch</b> Bianca Mehrzweckraum  10:00-11:30 <sup>①</sup> <b>Yoga sanft</b> Bianca Gesundheitsraum	10:00-11:00 <sup>②</sup> <b>bodyArt</b> Susie Mehrzweckraum  11:15-12:45 <sup>②</sup> <b>Calisthenics</b> Susie Mehrzweckraum	
18:00-18:45 <sup>②</sup> <b>bodyArt</b> Susie Mehrzweckraum  19:00-19:45 <sup>③</sup> <b>deepWork</b> Susie Mehrzweckraum  20:00-21:30 <sup>②</sup> <b>Yoga</b> Franziska Mehrzweckraum	18:00-18:45 <sup>①</sup> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Conny Outdoor WFS  19:00-19:45 <sup>②</sup> <b>Bodystyling</b> Conny Outdoor WFS  18:00-18:45 <sup>②</sup> <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Dominik Mehrzweckraum  19:00-19:45 <sup>③</sup> <b>Functional Training</b> Dominik Mehrzweckraum  20:00-21:30 <sup>①</sup> <b>Yoga basic</b> Bianca Mehrzweckraum	18:15-19:15 <sup>②</sup> <b>Qi Gong</b> Sibylle Sporthalle (GS)  19:15-20:15 <sup>③</sup> <b>Box Gym</b> Gerhard Sporthalle (GS)	18:00-18:45 <sup>②</sup> <b>Pilates</b> Larissa Mehrzweckraum  19:00-19:45 <sup>②</sup> <b>Latindance Workout</b> Nilay Mehrzweckraum  19:30-21:00 <sup>③</sup> <b>Zirkeltraining</b> Gerhard Mehrzweckraum	18:30-20:00 <sup>②</sup> <b>Capoeira</b> Gerhard Sporthalle (GS)		

GS = Grundschule, Werdenfelsstraße 58, 81377 München

Bodystyling
Choreografie  
Move & Dance
Faszien  
Body & Mind

- ① Leicht
- ② Mittel
- ③ Schwer