Gymnastikprogramm Werdenfelsstraße ab Januar 2020

MTV MÜNCHEN von 1879 e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-11:00 **Freies Traininig Einweisung** Gerhard Mehrzweckraum		07:30-08:30 (3) **Athletik Training** Dominik Mehrzweckraum		07:30-08:30 (3) **Athletik Training** Dominik Mehrzweckraum		09:00-11:00 **Freies Traininig Einweisung** Julius Mehrzweckraum
11:05-12:05 (2) **Kräftigung & Bewegung** Julia Mehrzweckraum			10:00-11:00 (2) **Qi Gong** Sibylle Mehrzweckraum	08:30-10:00 (2) **Yoga dynamisch** Claire Mehrzweckraum	10:00-11:00 (2) **bodyArt** Susie Mehrzweckraum	
12:05-13:05 (2) **Gymnastik & Choreo** Julia Mehrzweckraum			11:00-12:00 (2) **Tai-Chi** Sibylle Mehrzweckraum	10:00-11:30 (1) **Yoga sanft** Claire Gesundheitsraum	11:00-12:30 (2) **Calisthenics** Susie Mehrzweckraum	
18:00-19:00 (2) **bodyArt** Susie Mehrzweckraum	18:00-19:00 (2) **Wirbelsäulengymnastik** Luisa Mehrzweckraum	17:00-18:00 (2) **Ganzkörperkräftigung** Larissa Gymnastikraum (GS)	18:00-18:45 (2) **Bodyweight Training** Ferdi Mehrzweckraum	18:00-19:30 (2) **Yoga** Sabine Gymnastikraum (GS)	18:00-19:00 (3) **Zirkeltraining** Sascha Mehrzweckraum	
18:45-19:45 (1) **Wirbelsäulengymnastik** Conny Sporthalle (GS)	19:00-20:00 (3) **Functional Training** Dominik Mehrzweckraum	18:00-19:00 (2) **Qi Gong** Sibylle Gymnastikraum (GS)	18:45-19:30 (3) **Power Workout** Ferdi Mehrzweckraum	18:30-20:00 (2) **Capoeira** Gerhard Sporthalle (GS)		
19:00-20:00 (3) **deepWork** Susie Mehrzweckraum	19:00-20:30 (3) **Box-Kondition** Gerhard Sporthalle (GS)	18:10-19:00 (2) **Pilates** Larissa Mehrzweckraum	19:30-21:00 (3) **Zirkeltraining** Gerhard Mehrzweckraum			
19:45-20:45 (2) **Bodystyling** Conny Sporthalle (GS)	20:00-21:30 (1) **Yoga basic** Bianca Mehrzweckraum	19:00-20:00 (2) **Latindance Workout** Nilay Mehrzweckraum	19:45-20:45 (1) **Fitness & Beweglichkeit** Monika Gymnastikraum (GS)			
20:00-21:30 (2) **Yoga** Franziska Mehrzweckraum	20:30-21:15 (1) **Stretching** Gerhard Gymnastikraum (GS)	20:00-22:00 **Freies Traininig Einweisung** Dominik Mehrzweckraum		20:00-22:00 **Freies Traininig Einweisung** Julius Mehrzweckraum		

GS = Grundschule, Werdenfelsstraße 58, 81377 München

Bodystyling | Choreografie Move & Dance | Faszien Body & Mind

(1) Leicht
(2) Mittel
(3) Schwer