

**MTV München von 1879 e.V.**  
**Gymnastikprogramm Werdenfelsstraße ab Oktober 2019**



Stundenanforderungsprofil



leicht



mittel



schwer

GS = Grundschule

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
					7:30-8:30 <b>EarlyBird</b>  Dominik Mehrzweckraum				7:30-8:30 <b>EarlyBird</b>  Dominik Mehrzweckraum		
09:00-11:00 <b>Freies Training</b> Einweisung Gerhard Mehrzweckraum							10:00-11:00 <b>Qi Gong</b>  Sibylle Mehrzweckraum	08:30-10:00 <b>Yoga Yo.back 1</b> (dynamisch) Claire Mehrzweckraum	10:00-11:00 <b>Gymnastik</b> bodyArt Susie Mehrzweckraum	09:00-11:00 <b>Freies Training</b> Einweisung Julius Mehrzweckraum	
11:05-12:05 <b>Kräftigung &amp; Bewegung</b> Julia Mehrzweckraum	12:05-13:05 <b>Tänzerische Gymnastik</b> Julia Mehrzweckraum						11:00-12:00 <b>Tai-Chi</b>  Sibylle Mehrzweckraum	10:00-11:30 <b>Yoga Yo.back 2</b> (sanft) Claire Mehrzweckraum	11:00-12:00 <b>Gymnastik</b> Bodystyling Susie Mehrzweckraum		
				17:00-18:00 <b>Gymnastik</b> Kräftigung Larissa Gymnastikraum (GS)							
18:00-19:00 <b>Gymnastik</b> bodyArt Susie Mehrzweckraum	18:45-19:45 <b>Gymnastik</b> Wirbelsäule präventiv Conny H. Sporthalle (GS)	18:00-19:00 <b>Gymnastik</b> Wirbelsäule Luisa Mehrzweckraum	19:00-20:30 <b>Gymnastik</b> Box-Kondition Gerhard Sporthalle (GS)	18:00-19:00 <b>Qi Gong</b>  Sibylle Gymnastikraum (GS)	18:00-19:00 <b>Pilates</b>  Susanne Mehrzweckraum		18:30-19:30 <b>Skigymnastik</b> & Stretching Stefan Mehrzweckraum	18:00-19:30 <b>Yoga</b>  Sabine Gymnastikraum (GS)	18:00-19:00 <b>Zirkeltraining</b>  Sascha Mehrzweckraum		
19:00-20:00 <b>Gymnastik</b> deepWork Susie Mehrzweckraum	19:45-20:45 <b>Bodystyling</b>  Conny H. Sporthalle (GS)	19:00-20:00 <b>Functional Training</b> Dominik Mehrzweckraum	20:30-21:15 <b>Body &amp; Mind</b>  Gerhard Gymnastikraum (GS)		19:00-20:00 <b>Latin Dance</b> Workout Nilay Mehrzweckraum	19:15-20:45 <b>Zirkeltraining</b>  Gerhard Sporthalle (GS)		18:30-20:00 <b>Move &amp; Dance</b> Capoeira Gerhard Sporthalle (GS)			
20:00-21:30 <b>Yoga</b>  Franziska Mehrzweckraum			20:00-21:30 <b>Yoga basic</b>  Bianca Mehrzweckraum		20:00-22:00 <b>Freies Training</b> Einweisung Dominik Mehrzweckraum	19:45-20:45 <b>Fitness &amp; Beweglichkeit</b> Monika Gymnastikraum (GS)		20:00-22:00 <b>Freies Training</b> Einweisung Julius Mehrzweckraum			