

Gymnastikprogramm Häberlstraße ab Montag 18.02.2019

Stundenanforderungsprofil



leicht



mittel



schwer



Gesundheitskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
Sportzentrum Häberlstraße	09:00-10:00 Gymnastiksaal Move & Dance 50+ Tanzchoreo Clara M.		07:30-08:30 Athletik-Training nur mit Voranmeldung www.unserteam.de Annika	09:30-10:30 Gymnastiksaal Move & Dance Kräftigung Ingrid B.	07:30-08:30 Athletik-Training nur mit Voranmeldung www.unserteam.de Samira	09:30-10:30 Gesundheitsraum Move & Dance 50+ Tanzchoreo Clara M.	10:30-11:15 Gymnastiksaal Move & Dance Karin	WORKSHOP wechselnder Inhalt Gymnastiksaal (Ankündigung von Datum und Zeit über Newsletter bzw. www.mtv- muenchen.de)	
	10:00-11:00 Gesundheitsraum Gymnastik 50+ Stabi & Flexibilität Clara M.					10:30-11:30 Gesundheitsraum Gymnastik 50+ Stabi & Flexibilität Clara M.	11:15-12:00 Gymnastiksaal Bodystyling Karin		
	17:00-17:45 Gymnastiksaal Gymnastik Melanie / Lisa	18:00-19:00 Gesundheitsraum Move & Dance 50+ Tanzchoreo Erika H.	16:15-17:15 Gymnastiksaal Gymnastik 50+ Sabine F.				16:15-17:00 Stiellerschule Bodystyling 50+ Katarina St.		
	17:45-18:30 Gymnastiksaal Bodystyling Melanie / Lisa		17:15-18:00 Gymnastiksaal Bodystyling Cardio Katharina K.			16:00-17:00 Gesundheitsraum Gymnastik 50+ Stabi & Balance Korbi	17:15-18:15 Gymnastiksaal Bodystyling Wolfgang	15:00-16:00 Gymnastiksaal Move & Dance Kick Box Sabine F.	
	18:30-19:15 Gymnastiksaal Move & Dance Step Ingrid J.		18:00-19:00 Gymnastiksaal Bodystyling Functional Flow Sabine F.	18:00-19:00 Gymnastiksaal Bodystyling Thai Fit Frank S.	19:00-20:00 Tumbler Schule Gymnastik Kondition Stefan D.	17:45-18:45 Gymnastiksaal Bodystyling Susie S.	18:15-19:15 Gymnastiksaal Intervall Step Ingrid J.	18:15-19:15 Gesundheitsraum Move & Dance Slide & TBC Birgit B.	16:00-17:30 Gymnastiksaal Body & Mind YoPi & Meditation Sabine F.
	19:15-20:15 Gymnastiksaal Intervall Step Ingrid J.		19:15-20:00 Gesundheitsraum Faszien-Training Swing & Stabi Sabine F.	19:00-20:00 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Melina Sch.	20:00-21:00 Tumbler Schule Gymnastik Kräftigung / Kondition Stefan D.	18:45-19:30 Gymnastiksaal Iron System® Power Susie S.	19:15-20:15 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Ingrid J.		
	20:15-21:15 Gymnastiksaal Iron System® (Level Aushang) Melina Sch.			20:00-21:15 Gymnastiksaal Faszien-Training Roll & Stretch Petros	20:00-21:30 Gesundheitsraum Move & Dance Contemporary Alex B.	19:30-20:15 Gymnastiksaal Body & Mind Susie S.	19:00-20:00 Isarauen OutdoorTraining Athletik Korbi		
	Sportzentrum Häberlstraße Gesundheitskurse	19:15-20:45 Gesundheitsraum Yoga Anfänger Mareike	07:00-08:30 Gesundheitsraum Yoga EarlyBird Claire	08:30-10:00 Gesundheitsraum Yoga Yo.back Claire	18:15-19:45 Gesundheitsraum Yoga Anfänger Sonja		18:00-19:30 Gesundheitsraum Yoga Mittelstufe Cedric	19:30-21:00 Gesundheitsraum Yoga Fortgeschrittene Cedric	09:00-10:30 Gesundheitsraum Yoga Anfänger Conny
		17:00-18:00 Gesundheitsraum Alexander Technik alle Leistungsstufen Montserrat	18:00-19:00 Gesundheitsraum WS/Antara alle Leistungsstufen Katharina K.		19:00-20:00 Fitness UG Athletiktraining technisch Clemens				
		20:00-22:00 AcroYoga im Gesundheitsraum /mit Tageskartensystem							