



				Woche 31	Woche 32	Woche 33	Woche 34	Woche 35	Woche 36
				29.07. - 02.08.	05.08. - 09.08.	12.08. - 16.08.	19.08. - 23.08.	26.08. - 30.08.	02.09. - 06.09.
						15.08.2024 Feiertag keine Stunden			
Montag	09:00-10:00	OG	Monica	Wirbelsäulengymn.	Wirbelsäulengymn.	Wirbelsäulengymn.	Wirbelsäulengymn.	Wirbelsäulengymn.	Wirbelsäulengymn.
	17:30-18:15	EG	Sabine Ke.	x	x	Wirbelsäulengymn.	Wirbelsäulengymn.	x	Wirbelsäulengymn.
	18:30-20:00	EG	Sabine Ke.	x	x	Yoga	Yoga	x	Yoga
	18:00-18:45	OG	Sabine St.	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken
	18:50-19:35	OG	Sabine St.	Stretch und Relax	Stretch und Relax	Stretch und Relax	Stretch und Relax	Stretch und Relax	Stretch und Relax
	19:00-20:30	EG	Jacqueline	x	x	x	x	Funtional Training	x
Dienstag	09:00-09:45	OG	Heinz	Mischmasch	Mischmasch	Mischmasch	Mischmasch	Mischmasch	Mischmasch
	10:00-10:45	OG	Lilly	Morgengymnastik	Morgengymnastik	x	Morgengymnastik	x	x
	19:00 -20:00	OG	Susanna	Bodystyling	Bodystyling	Bodystyling	Bodystyling	Bodystyling	x
Mittwoch	09:00-09:45	OG	Lilly	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	x	Gesunder Rücken	x	x
	10:00-10:45	OG	Lilly	Functional Fitness	Functional Fitness	x	Functional Fitness	x	x
	19:00-19:45	EG	Sheila	Bauch, Beine, Po	Bauch, Beine, Po	x	x	x	x
	20:00-20:45	EG	Sheila	Faszientraining	Faszientraining	x	x	x	x
	18:00-19:00	OG	Sabine St.	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga
	19:15-20:45	OG	Fatma	x	x	x	x	x	Orientalischer Tanz
Donnerstag	09:00-10:00	EG	Monica	Qigong	Qigong	15.08.2024 Feiertag Mariä Himmelfahrt	Qigong	x	Qigong
	18:30-19:30	OG	Susanna	Bodyforming	Bodyforming		x	x	x
	18:30-19:15	OG	Jacqueline	x	x		Rücken-Fitness	Rücken-Fitness	x
	19:25-20:10	OG	Jacqueline	x	x		Bodyforming	Bodyforming	x
Freitag	10:15-11:15	OG	Sabine Ke.	x	x	Fit mit Qigong	Fit mit Qigong	Fit mit Qigong	Fit mit Qigong
	18:45-20:15	EG	Daniel	Kraft + Dehnen	Kraft + Dehnen	Kraft + Dehnen	Kraft + Dehnen	Kraft + Dehnen	Kraft + Dehnen

Bitte beachtet auch das gekennzeichnete Angebot (G) der Abteilung Gymnastik im Sportcenter, Staudingerstraße 20

Ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten. Weitere Informationen unter www.svn-muenchen.de oder unter 670 2300