

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
				9:00 - 09:45 Gesunder Rücken Lilly	OG	09:30 - 10:30 Qigong Monica	EG		
		10:00 – 10:45 Morgengymnastik Gundula	OG	10:00 - 10:45 Functional Fitness Lilly	OG	12:00 - 13:00 Orientalischer Tanz Ana (fällt aus am 10.9.)	EG	10:15 - 11:15 Fit mit Qigong und Yoga Sabine Ke.	OG
				15:45 - 16:30 Wirbelsäulengym. Monica	OG				
17:30 - 18:30 Fit von Kopf bis Fuß Nicola/Sabine St.	OG	16:30-17:15 Wirbelsäulengym. Bettina (findet nur am 4. und 11.8. statt)	OG	18:10 - 19:10 Yoga Sabine St.	OG	18:30 - 19:15 Rücken-Fitness Jaqueline (fällt aus am 6.8. und 3./10.9.)	OG		
18:45-19:45 Yoga Sabine Ke.	OG	19:00 - 20:00 Ganzkörper-Workout Annette	OG	19:00-19:45 Bauch, Beine, Po Sheila (fällt aus am 26.8. und 2./9.9.)	EG	19:30 - 20:15 Bodyforming Jaqueline (fällt aus am 6.8. und 3./10.9.)	EG	19:00 - 21:00 Kraft + Dehnen Daniel	EG
19:00 - 20:30 Functional Fitness Jaqueline/Ulrike/Annette (fällt aus am 7. und 14.09)	EG			19:15 - 20:15 Orientalischer Tanz Ana (fällt aus am 9.9.)	OG	19:30 - 20:30 Zumba Amandine (fällt aus am 13. und 20.8.)	OG		
				20:00-20:45 Faszientraining Sheila (fällt aus am 26.8. und 2./9.9.)	EG				

Dauer Sportstunde 45 Minuten, Ausnahmen angegeben

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