



Nicht-Mitglieder können die Kurse einmalig in Form einer Probestunde für jeweils 3,- € testen.

GYMNASTIK/FITNESS

		UHRZEIT	ORT	TRAINER	
MO	Rücken Fit	08.00 - 08.55	Raum G	Lisa Schönemann	
	Fit am Morgen 1	09.00 - 09.55	Raum G	Lisa Schönemann	
	Aroha	10.00 - 10.55	Raum G	Andrea Rosenhammer	
	Emotional Moves	11.00 - 11.55	Raum G	Andrea Rosenhammer	
	Mixed Workout	16.00 - 16.55	Raum G	Lara Sievers	
	Flexibar	17.00 - 17.55	Raum G	Andrea Rosenhammer	
	Full Body Workout	17.00 - 17.55	Halle B	Rachel Leber	
	Rücken Fitness	18.00 - 18.55	Raum G	Matthias Guerrisi	
	Functional Fitness	19.00 - 19.55	Raum G	Friedrich Menhorn	
	Spielsportgymnastik	19.30 - 21.00	Halle A	Rolf "Loisl" Steger	
DI	Stuhlgymnastik	09.00 - 09.55	Raum G	Andrea Rosenhammer	
	Seniorengymnastik 1	10.00 - 10.55	Raum G	Andrea Rosenhammer	
	Golden Sling 1	11.00 - 11.55	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger	
	Golden Sling 2	12.00 - 12.45	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger	
	Sling Training 1	17.00 - 17.55	Raum G	Rachel Leber	
	Pilates 1	18.00 - 18.55	Raum G	Patricia Guerrisi	
	Mobility & Stretch	18.00 - 18.55	Clubraum	Hans Hering	
	Senioren sport	18.00 - 18.55	Halle B	Elka Epkes	
	Pilates (online)	18.15 - 19.15	online	Martina Dzienian-Barta	
	Zumba® (ext. Kurs)	19.00 - 19.55	Raum G	Muriel Rathje	
	Zumba® (ext. Kurs)	20.00 - 21.05	Raum G	Jari Brunner	
	MI	Pre Work Fitness (online)	07.45 - 08.30	online	Hannah Mentz
		Early Sling	08.00 - 08.55	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger
Seniorengymnastik 2		09.00 - 09.55	Raum G	Nathalie Mattheus	
Seniorengymnastik 3		10.00 - 10.55	Raum G	Nathalie Mattheus	
Yoga Senioren		11.00 - 11.55	Raum G	Irmela Fürst	
Dance Workout		16.00 - 16.55	Raum G	Sandy	
Sling Training 2		17.00 - 17.55	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger	
Pilates 2		18.00 - 18.55	Raum G	Magdalena Pyskaty	
Frauen Power		18.00 - 18.55	Halle A	Rolf „Loisl“ Steger	
Mittwochsmänner		19.00 - 20.30	Halle C+D	Rolf „Loisl“ Steger	
HIT – High Intensity Training		19.00 - 19.55	Halle A	Magdalena Pyskaty	
Skigymnastik		19.00 - 19.55	Raum G	Eva Schulz	
Powergymnastik		20.00 - 20.55	Raum G	Eva Schulz	
DO	Yoga	08.45 - 09.55	Raum G	Eva Gail	
	Krafttraining 50+	10.00 - 10.55	Raum G	Andrea Rosenhammer	
	Training mit/von Kopf und/bis Fuß	10.00 - 10.55	Halle A+B	Monika Strnad	
	Core Board	11.00 - 11.55	Raum G	Andrea Rosenhammer	
	Feldenkrais 1	12.00 - 12.55	Raum G	Offer Greenberg	
	Wirbelsäulengymnastik	16.00 - 16.55	Raum G	Martina Maul	
	Aktiv & Ausgeglichen	17.00 - 17.55	Raum G	Lena/Yara	
	Tabata-Fitness	18.00 - 18.55	Raum G	Eva Schulz	
	Fitter Rücken (online)	18.30 - 19.30	online	Martina Dzienian-Barta	
	Drums Alive	19.00 - 19.55	Raum G	Andrea Rosenhammer	
	FR	Fit am Morgen 2	08.00 - 08.55	Raum G	Lisa Schönemann
		Fit am Morgen 3	09.00 - 09.55	Raum G	Lisa Schönemann
Pilates Senioren		10.00 - 10.55	Raum G	Magdalena Pyskaty	
Rücken spezial		10.00 - 10.55	Halle D	Rolf „Loisl“ Steger	
Flexibar		11.00 - 11.55	Raum G	Rolf „Loisl“ Steger	
Feldenkrais 2		14.00 - 14.55	Raum G	Offer Greenberg	
Präventionssport		16.00 - 16.55	Raum G	Magdalena Pyskaty	
Yoga		17.00 - 17.55	Raum G	Magdalena Pyskaty	
SA	Zumba® (ext. Kurs)	10.00 - 12.00	Raum G	Muriel Rathje	
OUTDOOR					
Soft Walking	MO	17.00 - 18.30	Outdoor	Uta Magister	
Lauf-Gruppe	DI	18.15 - 19.45	Outdoor	Rachel Leber	
Walking-Treff	MI	09.00 - 10.30	Outdoor	Lisa Schönemann	
Wogging	DO	18.00 - 19.30	Outdoor	Martina Maul	
Boule (Freies Training)	MO, DI	16.00 - 18.30	Balllauf-Platz	Axel Gillmann	

Das FreizeitSport-Ticket der Stadt München kann für Kurse, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, eingelöst werden. (ext. Kurs) bedeutet: Kurssystem mit variablem Programm und Sondergebühren. Änderungen im Sportangebot un neue Kursangebote sind möglich. Bitte Aushänge und Screen beachten.