
				Woche 31	Woche 32	Woche 33	Woche 34	Woche 35	Woche 36
				31.07. - 04.08.	07.08. - 11.08.	14.08. - 18.08. 15.08.2023 Feiertag/ keine Std.	21.08. - 25.08.	28.08. - 01.09.	04.09. - 08.09.
Montag	19:00-20:30	EG	Jacqueline				Functional Training		Functional Training
	18:00-18:45	OG	Sabine St.	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	
Dienstag	09:30-10:15	OG	Heinz	Mischmasch + Fit bis ins Alter	Mischmasch + Fit bis ins Alter	Feiertag	Mischmasch + Fit bis ins Alter	Mischmasch + Fit bis ins Alter	Mischmasch + Fit bis ins Alter
	17:30-19:00	EG	Sabine K.	Hormonyoga	Hormonyoga	Feiertag			Hormonyoga
	19:15-20:15	EG	Sabine K.	Faszienyoga	Faszienyoga	Feiertag			Faszienyoga
Mittwoch	09:00-09:45	OG	Lilly	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken			
	10:00-10:45	OG	Lilly	Functional Fitness	Functional Fitness	Functional Fitness			
	18:30-19:15	EG	Sheila	Bauch, Beine, Po	Bauch, Beine, Po				Bauch, Beine, Po
	19:30-20:15	EG	Sheila	Faszientraining	Faszientraining				Faszientraining
Donnerstag	09:00-10:00	EG	Monica		Qigong	Qigong	Qigong	Qigong	
	18:30-19:15	OG	Jacqueline			Rücken-Fitness	Rücken-Fitness		Rücken-Fitness
	19:25-20:10	OG	Jacqueline			Bodyforming	Bodyforming		Bodyforming
	20:15-21:15	OG	Sabine St.	Yoga		Yoga		Yoga	
Freitag	10:15-11:45	OG	Sabine Ke.	Fit mit Qigong + 30 Min.Achtsamkeit	Fit mit Qigong + 30 Min.Achtsamkeit	Fit mit Qigong + 30 Min.Achtsamkeit			Fit mit Qigong + 30 Min.Achtsamkeit

Bitte beachtet auch das Ferienangebot der Abteilung Gymnastik im Sportcenter Staudingerstraße 2!

Ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

Weitere Informationen unter www.svn-muenchen.de oder unter 670 2300

