

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 – 9:00 WALKING Ab Waldfriedhof Daniela Klimke		8:45 – 10:15 AEROBIC FREESTYLE Saal am Weiher Monika Pantelic		9:00 – 10:00 BODYFORMING Saal am Weiher Monika Pantelic
8:15 – 9:15 9:15 – 10:15 PILATES-BALANCE-MIX Saal am Weiher Angela Born	13:15 – 14:15 RÜCKENGYMNASTIK & STURZPROPHYLAXE Mehrzweckhalle Monika König <i>Für Senioren</i>			
	14:15 – 15:15 15:15 – 16:15 (Okt.–Mrz.) RÜCKENGYMNASTIK Mehrzweckhalle Monika König	17:30 – 18:30 RÜCKENFIT BallhausForum Monika Pantelic	17:30 – 19:00 NEU GYM & GAME SKI- & KONDITIONS- GYMNASTIK Rupert-Egenberger- Schule Tobias Wallner	
17:30 – 18:30 FITNESS- & GESUND- HEITSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Elfi Kirkamp <i>Für SIE</i>	17:00 – 18:30 QIGONG Rupert-Egenberger- Schule Monica Bilcai	18:30 – 19:30 ALTERNATIV SPORT Ganghofer Halle Daniela Klimke <i>Für Senioren</i>	18:30 – 19:30 NEU STEP & GYM BallhausForum Angelika Wilke	
18:30 – 19:30 KONDITIONSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Daniela Effenberger	18:30 – 19:30 BODYSTYLING BallhausForum Daniela Klimke	19:00 – 20:00 FIT AB 50 Mehrzweckhalle Monika König <i>Für SIE</i>		18:00 – 19:00 POWER WORKOUT BallhausForum Angelika Wilke
19:30 – 21:00 AEROBIC FREESTYLE Mehrzweckhalle Monika Pantelic	19:30 – 21:00 Nur nach telef. Anfrage BEWUSST BEWEGEN Gym-Raum, Siedlerstr. Angelika Gierlinger		19:30 – 20:30 PILATES Mehrzweckhalle Marion Grill	18:00 – 20:00 GYMNASTIK & FITNESS Ganghofer Halle Josef Leitl <i>Für IHN</i>
		20:00 – 21:00 POWER & FUN Mehrzweckhalle Trainer im Wechsel	19:30 – 22:00 GYMNASTIK & FITNESS Michael-Ende-Schule Josef Leitl <i>Für IHN</i>	

Unsere Hallen in Unterschleißheim:

Ballhaus-Forum:	Anna-Wimschneider-Straße 3
Ganghofer Halle:	Hans-Carossa-Straße 2
Gymnastikraum in der	Siedlerstr. 38
Michael-Ende-Schule:	Raiffeisenstr. 27
Rupert-Egenberger-Schule:	Birkenstr. 4 (kl. Gymnastikhalle)
Saal am Weiher:	Am Weiher 26
Start Waldfriedhof	Bergl (südl. d. Münchener Rings)
Mehrzweckhalle	

HINWEISE:

Zu jeder Stunde:

MITFÜHRUNGSPFLICHT DES MITGLIEDSAUSWEISES

 Schnupperstunden für neue Teilnehmer: **TAGESKARTE 3,00 €**
 (Bitte vor der Stunde beim Übungsleiter melden.)

KURSPLAN IM INTERNET: www.svlohhof.de/turnen/turnangebot
Unsere Kursleiter:

Angela Born	Tel.: 089 / 310 77 46
Angelika Gierlinger	Tel.: 089 / 310 55 54
Angelika Wilke	Tel.: 089 / 321 17 55
Conny Kettenbach	Tel.: 089 / 317 17 07
Daniela Effenberger	Tel.: 0176 / 24 29 61 63
Daniela Klimke	Tel.: 089 / 37 06 37 61
Elfi Kirkamp	Tel.: 089 / 310 34 07
Tobias Wallner	Tel.: 089 / 310 81 33
Marion Grill	Tel.: 0151 / 16 22 96 06
Monica Bilcai	Tel.: 089 / 90 19 87 45
Monika König	Tel.: 089 / 310 66 70
Monika Pantelic	Tel.: 089 / 317 41 91
Josef Leitl	Tel.: 089 / 310 24 81
Geschäftsstelle SVL	Tel.: 089 / 310 15 90

Stundenangebot

1 Quartal 2012 (ab 09.01.2012)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 – 9:00 WALKING Ab Waldfriedhof Daniela Klimke		8:45 – 10:15 AEROBIC FREESTYLE Saal am Weiher Monika Pantelic		9:00 – 10:00 BODYFORMING Saal am Weiher Monika Pantelic
8:15 – 9:15 9:15 – 10:15 PILATES-BALANCE-MIX Saal am Weiher Angela Born	13:15 – 14:15 RÜCKENGYMNASTIK & STURZPROPHYLAXE Mehrzweckhalle Monika König <i>Für Senioren</i>			
	14:15 – 15:15 15:15 – 16:15 (Okt.–Mrz.) RÜCKENGYMNASTIK Mehrzweckhalle Monika König	17:30 – 18:30 RÜCKENFIT BallhausForum Monika Pantelic	17:30 – 19:00 NEU GYM & GAME SKI- & KONDITIONS- GYMNASTIK Rupert-Egenberger Halle Tobias Wallner	
17:30 – 18:30 FITNESS- & GESUND- HEITSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Elfi Kirkamp <i>Für SIE</i>	17:00 – 18:30 QIGONG Rupert-Egenberger Halle Monica Bilcai	18:30 – 19:30 ALTERNATIV SPORT Ganghofer Halle Daniela Klimke <i>Für Senioren</i>	18:30 – 19:30 NEU STEP & GYM BallhausForum Angelika Wilke	
18:30 – 19:30 KONDITIONSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Daniela Effenberger	18:30 – 19:30 BODYSTYLING BallhausForum Daniela Klimke	19:00 – 20:00 FIT AB 50 Mehrzweckhalle Monika König <i>Für SIE</i>		18:00 – 19:00 POWER WORKOUT BallhausForum Angelika Wilke
19:30 – 21:00 AEROBIC FREESTYLE Mehrzweckhalle Monika Pantelic	19:30 – 21:00 Nur nach telef. Anfrage BEWUSST BEWEGEN Gym-Raum, Siedlerstr. Angelika Gierlinger		19:30 – 20:30 PILATES Mehrzweckhalle Marion Grill	18:00 – 20:00 GYMNASTIK & FITNESS Ganghofer Halle Josef Leitl <i>Für IHN</i>
		20:00 – 21:00 POWER & FUN Mehrzweckhalle Trainer im Wechsel	19:30 – 22:00 GYMNASTIK & FITNESS Michael-Ende-Schule Josef Leitl <i>Für IHN</i>	

Unsere Hallen in Unterschleißheim:

Ballhaus-Forum:	Anna-Wimschneider-Straße 3
Ganghofer Halle:	Hans-Carossa-Straße 2
Gymnastikraum in der	Siedlerstr. 38
Michael-Ende-Schule:	Raiffeisenstr. 27
Rupert-Egenberger-Schule:	Birkenstr. 4 (kl. Gymnastikhalle)
Saal am Weiher:	Am Weiher 26
Start Waldfriedhof	Bergl (südl. d. Münchener Rings)
Mehrzweckhalle	

HINWEISE:

Zu jeder Stunde:

MITFÜHRUNGSPFLICHT DES MITGLIEDSAUSWEISES

Schnupperstunden für neue Teilnehmer: **TAGESKARTE 3,00 €**
(Bitte vor der Stunde beim Übungsleiter melden.)

KURSPLAN IM INTERNET: www.svlohhof.de/turnen/turnangebot

Unsere Kursleiter:

Angela Born	Tel.: 089 / 310 77 46
Angelika Gierlinger	Tel.: 089 / 310 55 54
Angelika Wilke	Tel.: 089 / 321 17 55
Conny Kettenbach	Tel.: 089 / 317 17 07
Daniela Effenberger	Tel.: 0176 / 24 29 61 63
Daniela Klimke	Tel.: 089 / 37 06 37 61
Elfi Kirkamp	Tel.: 089 / 310 34 07
Tobias Wallner	Tel.: 089 / 310 81 33
Marion Grill	Tel.: 0151 / 16 22 96 06
Monica Bilcai	Tel.: 089 / 90 19 87 45
Monika König	Tel.: 089 / 310 66 70
Monika Pantelic	Tel.: 089 / 317 41 91
Josef Leitl	Tel.: 089 / 310 24 81
Geschäftsstelle SVL	Tel.: 089 / 310 15 90