



Kursangebot ab 19.09.2022



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|--|--|
| 8:15 – 9:15 9:15 – 10:15 PILATES-BALANCE-MIX Saal am Weiher Angela Born | | | | 9:00 – 10:00 BODYFORMING Saal am Weiher Anja Suadicani |
| | 13:15 – 14:15 RÜCKENGYMNASTIK & STURZPROPHYLAXE Mehrzweckhalle <i>FÜR</i> Monika König <i>Senioren</i> | | | |
| 16:30-17:30 FITNESS- & GESUND- HEITSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Gudrun Wittke <i>ER+SIE</i> | 14:15 – 15:15 RÜCKENGYMNASTIK Mehrzweckhalle Monika König | 17:30 – 18:30 INTENSE BODYWORKOUT Saal am Weiher Corinna Meyer | | |
| 17:30-18:30 FITNESS- & GESUND- HEITSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Gudrun Wittke <i>FÜR SIE</i> | | 19:00 – 20:00 STEP Ballhausforum Ellen Stamer | | |
| 18:00-19:30 YOGA Ballhausforum Claudia Hengst <i>NEU</i> | | 19:00 – 20:00 FIT AB 60 Mehrzweckhalle Monika König <i>FÜR SIE</i> | 19:30 – 20:30 PILATES - GESUNDER RÜCKEN Mehrzweckhalle Anja Suadicani | |
| 18:30 – 19:30 ZUMBA Mehrzweckhalle Priyadharishini Ayyappan | | 20:00 – 21:00 ZUMBA Mehrzweckhalle Dagmar Münzer- Schweissgut | 20:30 -21:30 POWER PUMP Mehrzweckhalle Theresa Strobl | |
| 19:30 – 20:30 AEROBIC Mehrzweckhalle Ellen Stamer | | | 19:30 – 22:00 GYMNASTIK & FITNESS Michael-Ende-TH Robert Klauser Josef Leitl <i>FÜR IHN</i> | 18:00 – 20:00 VOLLEYBALL DER TURNER Ganghofer Halle Josef Leitl <i>FÜR IHN</i> |

Unsere Hallen in Unterschleißheim:

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| – Ballhausforum | Anna-Wimschneider-Straße 1-3 |
| – Ganghofer Halle | Hans-Carossa-Straße 2 |
| – Mehrzweckhalle | Johann-Schmid-Straße 11 |
| – Michael-Ende Turnhalle | Raiffeisenstr. 27 |
| – Saal am Weiher | Am Weiher 26 |

Hinweise:

- Bitte zu jeder Stunde den Mitgliedsausweis mitbringen.
- Schnupperstunden für neue Teilnehmer sind maximal 2x möglich (je 5 Euro / bitte beim Übungsleiter bezahlen).
- Bitte vor der Stunde beim Übungsleiter melden!

Unsere Kursleiter:

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| Ayyappan Priyadharishini | priyadharishini.ayyappan@svlohhof.de |
| Born Angela | angela.born@svlohhof.de |
| Hengst Claudia | claudia.hengst@svlohhof.de |
| Klauser Robert | robert.klauser@svlohhof.de |
| König Monika | monika.koenig@svlohhof.de |
| Leitl Josef | josef.leitl@svlohhof.de |
| Meyer Corinna | corinna.meyer@svlohhof.de |
| Münzer- Schweissgut Dagmar | dagmar.muenzer@svlohhof.de |
| Stamer Ellen | ellen.stamer@svlohhof.de |
| Strobl Theresa | theresa.strobl@svlohhof.de |
| Suadicani Anja | anja.suadicani@svlohhof.de |
| Wittke Gudrun | gudrun.wittke@svlohhof.de |

Kursplan im Internet

- <http://www.svlohhof.de/index.php/sportangebot-turnen>