Kursangebot ab 05.02.2024

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 **BODYSTYLING** Saal am Weiher Anja Suadicani
	13:15 – 14:15 **RÜCKENGYMNASTIK & STURZPROPHYLAXE** Mehrzweckhalle Monika König Für Senioren			
	14:15 – 15:15 **RÜCKENGYMNASTIK** Mehrzweckhalle Monika König	17:30 – 18:30 **INTENSE BODYWORKOUT** Saal am Weiher Corinna Meyer		
16:30-17:30 **FITNESS- & GESUND-HEITSGYMNASTIK** Mehrzweckhalle Gudrun Wittke Kerstin Striegl		19:00 – 20:00 **STEP** Ballhausforum Ellen Stamer		
17:30-18:30 **FITNESS- & GESUND-HEITSGYMNASTIK** Mehrzweckhalle Gudrun Wittke Kerstin Striegl	17:45-19:15 **YOGA** Mehrzweckhalle Claudia Hengst	19:00 – 20:00 **FIT AB 60** Mehrzweckhalle Monika König Für SIE	19:30 – 20:30 **PILATES - GESUNDER RÜCKEN** Mehrzweckhalle Anja Suadicani	
18:30-19:30 **ZUMBA TEENS & ADULTS** Mehrzweckhalle Sarah Steffens		20:00 – 21:00 **ZUMBA** Mehrzweckhalle Dagmar Münzer-Schweissgut		
19:30 – 20:30 **AEROBIC** Mehrzweckhalle Ellen Stamer			18:30 – 20:00 **GYMNASTIK & FITNESS** Rupert-Egenberger Halle Robert Klauser Für IHN	18:00 – 20:00 **VOLLEYBALL DER TURNER** Ganghofer Halle Thomas Lack Für IHN

Unsere Hallen in Unterschleißheim:

- Ballhausforum — Anna-Wimschneider-Straße 1-3
- Ganghofer Halle — Hans- Carossa-Straße 2
- Mehrzweckhalle — Johann-Schmid-Straße. 11
- Rupert-Egenberger Halle — Birkenstraße 4
- Saal am Weiher — Am Weiher 26

Unsere Kursleiter:

Born Angela	angela.born@svlohhof.de
Hengst Claudia	claudia.hengst@svlohhof.de
Klauser Robert	robert.klauser@svlohhof.de
König Monika	monika.koenig@svlohhof.de
Lack Thomas	thomas.lack@svlohhof.de
Meyer Corinna	corinna.meyer@svlohhof.de
Münzer- Schweissgut Dagmar	dagmar.muenzer@svlohhof.de
Stamer Ellen	ellen.stamer@svlohhof.de
Steffens Sarah	sarah.steffens@svlohhof.de
Striegl Kerstin	kerstin.striegl@svlohhof.de
Suadicani Anja	anja.suadicani@svlohhof.de
Wittke Gudrun	gudrun.wittke@svlohhof.de

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!

Kursplan im Internet:
http://www.svlohhof.de/index.php/sportangebot-turnen