



# Kursangebot ab 15.04.2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15 – 9:15 9:15 – 10:15 <b>PILATES-BALANCE-MIX</b> Saal am Weiher Angela Born				9:00 – 10:00 <b>BODYSTYLING</b> Saal am Weiher Anja Suadicani
	13:15 – 14:15 <b>RÜCKENGYMNASTIK &amp; STURZPROPHYLAXE</b> Mehrzweckhalle Monika König <i>Für Senioren</i>			
	14:15 – 15:15 <b>RÜCKENGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle Monika König	17:30 – 18:30 <b>INTENSE BODYWORKOUT</b> Saal am Weiher Corinna Meyer		
16:30-17:30 <b>FITNESS- &amp; GESUNDHEITSGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle Kerstin Striegl		19:00 – 20:00 <b>STEP</b> Ballhausforum Ellen Stamer		
17:30-18:30 <b>FITNESS- &amp; GESUNDHEITSGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle Kerstin Striegl	17:45-19:15 <b>YOGA</b> Mehrzweckhalle Claudia Hengst	19:00 – 20:00 <b>FIT AB 60</b> Mehrzweckhalle Monika König <i>Für SIE</i>	19:30 – 20:30 <b>PILATES - GESUNDER RÜCKEN</b> Mehrzweckhalle Anja Suadicani	
18:30-19:30 <b>ZUMBA TEENS &amp; ADULTS</b> Mehrzweckhalle Sarah Steffens		20:00 – 21:00 <b>ZUMBA</b> Mehrzweckhalle Dagmar Münzer-Schweissgut		
19:30 – 20:30 <b>AEROBIC</b> Mehrzweckhalle Ellen Stamer			18:30 – 20:00 <b>GYMNASTIK &amp; FITNESS</b> Rupert-Egenberger Halle Robert Klauser <i>Für IHN</i>	18:00 – 20:00 <b>VOLLEYBALL DER TURNER</b> Ganghofer Halle Thomas Lack <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
- Rupert-Egenberger Halle Birkenstraße 4
- 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!

### Kursplan im Internet:

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

### 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