



FIT und GESUND



beim
ESV München – Freimann e.V.
Frankplatz 15, 80939 München, Haltestelle U6 Freimann

Auskunft erhalten Sie während der Geschäftsstunden:
Di, Mi, Do 09:00 – 12:00 Uhr sowie Di 18:00 – 19:30 Uhr

Telefon: 3232251, Fax: 32210046

Internet: www.esvfreimann.org

01.04.2017

Was?	Wann?	Wo?	Leitung
Sport und Spiel Herren	Montag 17.45 – 19.15	Turnhalle	Michael Wachter/ (Günter Neumann)
Gymnastik Damen	Montag 19.15 – 20.00	Turnhalle	Michael Wachter
Ges.orientiertes Bewegungstraining	Dienstag 09.30 – 10.15 Uhr	Turnhalle	Petra Janssen*
Bodystyling für Sie und Ihn	Dienstag 10.30 – 11.15 Uhr	Turnhalle	Petra Janssen
Tiefenmuskulaturtraining	Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	Jolanta Friedrich
Präventive Gesundheits- Gymnastik	Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr	Turnhalle	Günter Neumann* (Eva Zeder)
Qi Gong	Mittwoch 15.30 – 17.00 Uhr	Gymnastikraum	H.Heidenthaler*
Aqua-Fitness (nur f.Frauen)	Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr Mittwoch 18.45 – 19.45 Uhr	Burmesterschule Burmesterschule Burmesterschule Burmesterschule Burmesterschule	Bea Stichaner Bea Stichaner
Nordic Walking	Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr	Spielplatz Ecke Sondermeier-/Floriansmühlstraße	Thomas Gaßner
Lauftreff	Mittwoch 19.15 Uhr	Spielplatz Ecke Sondermeier-/Floriansmühlstraße	Eva Zeder
Gesundheitssport für Senioren (m/w)	Donnerstag 09.30 – 10.30 Uhr	Turnhalle	Eva Zeder (Günter Neumann)
Yoga	Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr	Gymnastikraum	P.Mlejnek
Gelenkschonende Gymnastik	Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr	Gymnastikraum	Petra Janssen*
Nordic Walking	Freitag 09.00 – 10.00 Uhr	Spielplatz Ecke Sondermeier-/Floriansmühlstraße	Walter Hamburger
Pilates	Freitag 12.30 – 13.30	Gymnastikraum	Petra Janssen
Fitnessgymnastik	Freitag 19.00 – 20.15 Uhr	Turnhalle	Astrid Geiger (Manuela Gottwald)

* = Pluspunkt Gesundheit

