



FIT und GESUND

Stand: 01.07.2022

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, u. n. V.

Telefon: 3232251, E-Mail: geschaeftsstelle@esvfreimann.org

Was?	Wann?		Wo?	Leitung
Sport und Spiel Herren	Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Turnhalle	Michael Wachter/ (Günter Neumann)
Gymnastik Damen	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	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
Qi Gong	Dienstag	13.15 – 14.15 Uhr	Gymnastikraum	H.Heidenthaler
Faszientraining m. Rücken- Stärkung	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	Jolanta Friedrich
Präventive Gesundheits- Gymnastik	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Turnhalle	Günter Neumann (Eva Zeder)
Zumba	Dienstag	18.30 – 19.30	Gymnastikraum	Karin Sondermeier
Aqua-Fitness	Dienstag Dienstag Mittwoch Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr 18.15 – 19.15 Uhr 19.15 – 20.15 Uhr	Burmesterschule Burmesterschule Burmesterschule Burmesterschule	Elke Geweniger (Heinrich Isele)
Nordic Walking	Mittwoch Freitag	18.00 – 19.00 Uhr 09.00 – 10.00 Uhr	Spielplatz Ecke Sondermeier-/Floriansmühlstraße Spielplatz Ecke Sondermeier-/Floriansmühlstraße	Thomas Gaßner Walter Hamburger
Gesundheitssport für Senioren (m/w)	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	Turnhalle	Eva Zeder (Günter Neumann)
Zumba Gold	Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	Gymnastikraum	Karin Sondermeier
Gelenkschonende Gymnastik	Donnerstag	17.30 – 18.30 Uhr	Gymnastikraum	Petra Janssen
Yoga	Donnerstag	18.30 – 20.00 Uhr	Gymnastikraum	Petra Mlejnek
Pilates	Freitag	09.00 – 10.00 Uhr	Gymnastikraum	Petra Janssen
Fitnessgymnastik	Freitag	19.00 – 20.15 Uhr	Turnhalle	Astrid Geiger (Manuela Gottwald)