



FIT und GESUND

Stand: 01.01.2026

beim

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

Auskunft erhalten Sie während der Geschäftsstunden:

Di 17:30-19:30 , Mi, Do 11:00 – 14:00 Uhr, u. n. V.

Telefon: 3232251, Fax: 32210046

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
Präventive Gesundheits- Gymnastik	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	Turnhalle	Michael Wachter (Eva Poss)
Qi Gong	Mittwoch	15.30 – 17.00 Uhr	Gymnastikraum	H.Heidenthaler
Aqua-Fitness (nur f.Frauen)	Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr	Burmesterschule	Elke Geweniger
	Dienstag	18.30 – 19.30 Uhr	Burmesterschule	Elke Geweniger
	Mittwoch	18.15 – 19.15 Uhr	Burmesterschule	
	Mittwoch	19.15 – 20.15 Uhr	Burmesterschule	
Nordic Walking	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	Spielplatz Ecke Sondermeier-/Floriansmühlstraße	Thomas Gaßner
	Freitag	09.00 – 10.00 Uhr	Spielplatz Ecke Sondermeier-/Floriansmühlstraße	Walter Hamburger
Gesundheitssport für Senioren (m/w)	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	Turnhalle	Eva Poss (Günter Neumann)
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)