

## Bewegungsangebote für Frauen

WÄHREND DER LOCKDOWN-PHASE IN DER CORONA-PANDEMIE FINDEN BEWEGUNGSANGEBOTE DIGITAL STATT

### Montag

**Rückentraining/  
Beckenbodengymnastik**  
ASZ Westend, Tulbeckstraße 31,  
80339 München  
Leitern: Marina Kurochkina,  
Sprache: Deutsch/Russisch  
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr und 11.15 -  
12.15 Uhr

**Pilates- Gymnastik für Anfänger**  
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte  
10, 81829 München, Leiterin: Süheyda  
Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch  
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr  
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile  
089/505005, ab 19.09.2022

**Pilates- Gymnastik für Fortgeschrittene,  
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte  
10, 81829 München**  
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/  
Deutsch, Zeit: 18.15 - 18.45 Uhr  
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile  
089/505005

**ZUMBA**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,  
EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50  
05, Leiterin: Gina Germer, Sprache:  
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,  
EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50  
05, Leiterin: Bettina Germer, Sprache:  
Deutsch, Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr

### Dienstag

**Qigong**  
ASZ Fürstenried, Züricherstr. 80,  
81476 München  
Kurs 1: Zeit: 9.45 - 10.45 Uhr  
Kurs 2: Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Ref. Ruth Weigel, Sprache: Deutsch

**Fit und in Balance, anschließend  
physiotherapeutische Beratung**  
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339  
München, Ref. Jessica Rüger, Sprache:  
Deutsch, Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr,  
13.09. - 22.11.2022 und 17.01. -  
23.03.2023

**Rückentraining und Stretching**  
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33,  
Tel.: 089/ 66 11 31, Leiterin: Marina  
Kurochkina, Sprache: Deutsch/  
Russisch, Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr

**Fit und in Balance, anschließend  
physiotherapeutische Beratung**  
ASZ Neuhausen, Nymphenburger  
Str. 171, 80634 München, Ref. Jessica  
Rüger, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 -  
16.00 Uhr, 13.09. - 13.12.2022

**Pilates**  
Donna Mobile am Westkreuz, Aubingerstr.  
43, 81243 München  
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache:  
Türkisch/Deutsch,  
Anfänger- Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr  
Fortgeschrittene- Zeit:  
16.00 - 17.00 Uhr  
Immer mit Anmeldung unter:  
Donna Mobile, Tel.: 089 50 50 05

**Yoga für Frauen**  
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339  
München, Leiterin: Snjezana Talic,  
Sprache: Deutsch  
Zeit: 18.00 - 19.15 Uhr

### Mittwoch

**Mädchentanzgruppe**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45  
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50  
50 05, Gruppenleiterin: Sevim Geles,  
Sprache: Deutsch, Sprache: Deutsch,  
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

**Gymnastik**  
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339  
München, Ref. Jessica Rüger,  
Sprache: Deutsch  
Kurs 1: Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr,  
Kurs 2: Zeit: 16.15 - 17.15 Uhr

**Kickboxen**  
Donna Mobile am Westkreuz, Aubingerstr.  
43, 81243 München  
Tel.: 089/ 50 50 05, Sprache: Deutsch/  
Kurdisch, Zeit: 17.30 - 18.30; 18.30 -  
19.30 Uhr, Tel.: 0157/ 528 147 73

**Yoga**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,  
EG, 809339 München, Tel.: 089/ 50  
50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sprache:  
Russisch, Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

### Donnerstag

**Rückentraining und  
Beckenbodengymnastik**  
ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5,  
81737 München,  
Tel.: 089/ 678 20 2 - 60  
Leiterin: Marina Kurochkina  
Sprache: Deutsch/Russisch  
Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr und  
16.15 - 17.15 Uhr

### Freitag

**Rücken in Balance**  
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33,  
81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31,  
Leiterin: Marina Kurochkina,  
Sprache: Deutsch/Russisch,  
Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr

**Mädchentanzgruppe**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,  
EG, 80339 München, Gruppenleiterin:  
Sevim Geles, Tel.: 089/ 50 50 05, Sprache:  
Deutsch, Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

**Qigong**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,  
EG, 80339 München  
Gruppenleiterin: Agnieszka Nazarko,  
Sprache: Polnisch/ Deutsch,  
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

### Samstag

**Vom  
Gehen  
zur  
Gymnastik**  
Gruppenleiterin:  
Marina Kurochkina,  
Sprache:  
Russisch,  
Zeit: 11.00  
- 14.00 Uhr

**Kickboxen**  
Donna Mobile am Westkreuz,  
Aubingerstr.  
43, 81243  
München  
Gruppenleiterin: Sevim Geles,  
Sprache:  
Deutsch/  
Kurdisch,  
Zeit: 12.00  
- 13.00 Uhr  
und 13.00 -  
14.00 Uhr  
Tel.: 0157/  
528 147 73