

Bewegungsangebote für Frauen

Montag

**Rückentraining/
Beckenbodengymnastik/Pilates**
ASZ Westend, Tulbeckstraße 31,
80339 München
Leitern: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr und 11.00 -
12.00 Uhr, 12.00 -13.00 Uhr

Ausgleichsgymnastik
Donna Mobile, Landsbergerstr.45 a
(EG), 80339 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein,
Sprache: Deutsch
Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr

Rückentraining (ab Mai)
ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte
10, 81829 München
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 17.00 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

Pilates- Gymnastik für Fortgeschrittene,
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte
10, 81829 München
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile
089/505005

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

**Fit und in Balance, anschließend
physiotherapeutische Beratung**
ASZ-Westend, Tulbeckstr. 31, 80339
München, Leiterin: Jessica Rüger
Sprache: Deutsch
Zeit: 9.45 Uhr - 10.45 Uhr

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

Yin Yoga
Landsbergerstr. 45 a EG, 80339
München
Gruppenleiterin: Meliha Elif Sanal;
Sprache: Deutsch
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Yoga für Frauen
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339
München, Leiterin: Snjezana Talic,
Sprache: Deutsch
Zeit: 18:00 - 19:15 Uhr

Mittwoch

Fit mit Kind
GesundheitsTreff, Wintersteinstr. 14,
80933 München
Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch,
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Gruppenleiterin: Tina Germer,
Sprache: Deutsch, mittwochs, Zeit:
10.00 - 11.00 Uhr

Rückentraining für Anfänger
ASZ-Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5,
81737 München
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

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

**Ausgleichsgymnastik und
Entspannung**
mit anschließender Gesundheitsberatung
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33,
81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31
Leiterin: Jessica Rüger, Sprache:
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

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

Sport mit und ohne Kinder
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein
Sprache: Deutsch
Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

Rückentraining für Fortgeschrittene
ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5,
81737 München,
Tel.: 089/ 678 20 2 - 60
Leiterin: Marina Kurochkina
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kickboxen
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München
Gruppenleiterin: Sevim Geles
Sprache: Deutsch/Kurdisch
Zeit: 17.30 - 18.30 und
18.30 - 19.30 Uhr

Freitag

Rücken in Balance
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33,
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, Tel.: 089/ 50
50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 -
17.00 Uhr

Samstag

Kickboxen
Donna Mobile am
Westkreuz
Aubinger Str. 43,
81243 München
Gruppenleiterin:
Sevim Geles,
Sprache: Deutsch/
Kurdisch
Zeit: 10.30 - 11.30
und 11.30 - 12.30
Uhr
Tel.: 0157 52814773

Kickboxen
Donna Mobile am
Westkreuz
Aubinger Str. 43,
81243 München
Gruppenleiterin:
Sevim Geles,
Sprache: Deutsch/
Kurdisch
Zeit: 12.45 -13.45
und 13.45 - 14.45
Uhr
Tel.: 0157 52814773