

Bewegungsangebote für Frauen

Montag

Wirbelsäulengymnastik

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München

Leiterin: Bettina Germer
Sprache: Deutsch
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Rückentraining/ Wirbelsäulengymnastik

ASZ Westend, Tulbeckstraße 31, 80339 München

Leitern: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 10.45 - 11.45 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

Pilates- Gymnastik für Fortgeschrittene

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10, 81829 München

Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch

ZUMBA

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Gina Germer, Sprache: Deutsch, Zeit: 18.20 - 19.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Bettina Germer, Sprache: Deutsch, Zeit: 19.20 - 20.20 Uhr

Dienstag

Ausgleichsgymnastik

ASZ Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München, Tel.: 089/ 26 40 46

Leiterin: Marina Kurochkina
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 10.45 - 11.45 Uhr

Rückentraining und Stretching

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

Yogakurs für Frauen

ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339 München, Tel.: 089/540308217 Leiterin: Snjezana Talic, Sprache: Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.15 Uhr

Mittwoch

Rückengymnastik mit Theraband und Bällen

ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, Tel.: 089/ 678 20 2 - 60

Leiterin: Marina Kurochkina
Sprache: Deutsch/ Russisch
Zeit: 10.00 - 11.00 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: Ruth Weigel, 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

Bauchtanz-Fitness

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 809339 München
Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Joanna Pieluzek, Sprache: Deutsch
20.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag

Rücken und Stretching

ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5, 81737 München,

Tel.: 089/ 678 20 2 - 60
Leiterin: Marina Kurochkina
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Hatha Yoga für türkischsprachige Frauen, Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München,

Tel.: 089/ 50 50 05 Leiterin: Tugba Akbas, Sprache: Türkisch, Donnerstags, Zeit: 13.00 - 14.30 Uhr

Ausgleichsgymnastik

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München
Leiterin: Yüksel Saat
Sprache: Deutsch
Zeit: 17.30 - 18.45 Uhr

Hatha Yoga für türkischsprachige Frauen & Männer

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München
Leiterin: Tugba Akbas
Sprache: Türkisch
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Freitag

Guten-Morgen-Gymnastik

Seniorentreff Neuhausen e.V.
Leonrodstraße 14, 80634 München,
Tel.: 089/ 16 80 60

Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Deutsch, Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr

Rückengymnastik

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

Bauchtanz-Fitness

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München,
Tel.: 089/ 50 50 05
Leiterin: Joanna Pieluzek
Sprache: Deutsch
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Bauchtanz

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50 05, Leiterin: Joanna Pieluzek
Sprache: Deutsch
Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Hatha Yoga für türkischsprachige Frauen

Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a, EG, 80339 München

Leiterin: Tugba Akbas,
Sprache: Türkisch,
Samstags,
Zeit: 11.00 - 12.30 Uhr