

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 am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München**
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein,
Sprache: Deutsch
Zeit: 12.30 - 14.30 Uhr

**Rückentraining
ASZ-Riem, Platz der Menschen-
rechte 10, 81829 München**
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch
Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr

**Pilates- Gymnastik für Anfänger
ASZ Riem, Platz der Menschen-
rechte 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 Fortge-
schrittene, ASZ Riem, Platz der
Menschenrechte 10, 81829 Mün-
chen**
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Tür-
kisch/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: Tina Volpp, Sprache:**
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Dienstag

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

**Rückentraining und Stretching
ASZ-Untergiesing, Kolumbusstr. 33,
81543 München**
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch, dienstags,
Zeit: 12:00 - 14:00 Uhr

**Pilates für Frauen u. junge Mädchen
Donna Mobile am Westkreuz
Aubinger Str. 43, 81243 München**
Gruppenleiterin: Süheyda
Sayin, Sprache: Deutsch/Türkisch,
Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr und
18:00 - 19:00 Uhr

**Yogakurs für Frauen
ASZ Westend, Tulbeck-
str. 31, 80339 München,**
Gruppenleiterin: Snjezana Talic,
Sprache: Deutsch
dienstags, Zeit: 18:00 - 19:15 Uhr

**Yoga-Basic
Landsbergerstr. 45 a EG, 80339
München**
Gruppenleiterin: Tülin Bulut, Sprache:
Deutsch/Türkisch
Zeit:
Kurs 1: 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs 2: 20:30 - 21:30 Uhr

Mittwoch

**Fit in den Tag
Der Club, Wintersteinstr. 35, 80933
München**
Ref. Jessica Möhler Sprache: Deutsch,
Zeit: 9:30 - 10.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik
Donna Mobile, Landsberger Str. 45
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Gruppenleiterin: Tina Volpp,
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**

**Yoga
Donna Mobile, Landsberger Str. 45
a, EG, 809339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sprache:**
Russisch, Zeit: 18:30 - 21:00 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,
81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31,
Leiterin: Marina Kurochkina,
Sprache: Deutsch/Russisch,
Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr**

**Mädchentanzgruppe
Donna Mobile, Landsberger Str. 45
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50
50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15:00 -
17:00 Uhr**

**Yoga
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,
EG, 809339 München, Leiterin: Leila
Atashi, Zeit: 18.00 - 19.00 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
Kindertraining
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