

Sport- und Vereinsprogramm des 1. Münchner Club für Ausgleichs- und Gesundheitssport

Stand: 01.10.2022

----- nicht an Feiertagen und während der bayrischen Schulferien -----

Tag	Zeit	Sportart	Riegenbezeichnung	Stadtteil	Ort	Turnhalle
Damen und Herren						
Mo	09:30 - 10:30	Nordic-Walking	Nordic-Walking I	Laim	Pfrontner Platz	
Mo	18:00 - 19:30	Senioren-Gymnastik und Schwimmen	Senioren Laim	Sendling-Westpark	Ludwigsgymnasium	
Mo	18:00 - 19:00	Aquarobic	Aquarobic I	Sendling-Westpark	Gilmschule	
Mo	19:00 - 20:00	Aquarobic	Aquarobic III	Sendling-Westpark	Gilmschule	
Mo	20:00 - 21:30	Fitnessgymnastik und Schwimmen	Fitness Laim	Sendling-Westpark	Ludwigsgymnasium	
Mo	20:30 - 22:00	Volleyball „just for fun“	Volleyball	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	links
Di	20:00 - 21:00	TRX	TRX	Laim	Georg-Büchner-Schule	rechts
Mi	17:00 - 18:00	Zumba	Zumba	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	rechts
Mi	19:30 - 21:00	Aerobic und Fitnessgymnastik	Aerobic Harlaching	Harlaching	Albert-Einstein-Gymnasium	oben
Do	09:30 - 10:30	Nordic-Walking	Nordic-Walking II	Laim	Pfrontner Platz	
Do	18:30 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik	WS Harlaching	Harlaching	Albert-Einstein-Gymnasium	oben
Do	18:30 - 19:30	Pilates	Pilates	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	links
Do	19:00 - 20:00	Aquarobic	Aquarobic II	Sendling-Westpark	Gilmschule	
Do	20:00 - 21:30	Rückenfitness und Schwimmen	Rückenfitness Laim	Sendling-Westpark	Ludwigsgymnasium	
Damen						
Mo	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	WS Nymphenburg	Nymphenburg	Maria-Ward-Schule	
Mo	19:00 - 20:30	Gymnastik und Schwimmen	Damen Laim	Sendling-Westpark	Ludwigsgymnasium	
Herren						
Di	18:30 - 20:00	Fitnessgymnastik 60+ und Schwimmen	Herren Laim	Sendling-Westpark	Ludwigsgymnasium	
Di	19:00 - 20:00	Hallenfußball	Fußball	Oberhaching	Sportschule Oberhaching	
Kinder und Jugendliche						
Mo	15:45 - 18:00	Kinder-Schwimmen (ab 4 Jahre) in 3 Gruppen	Kinder Schwimmen	Sendling-Westpark	Gilmschule	
Mo	16:00 - 17:00	Basketball (6 – 12 Jahre)	Basketball	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	links
Mo	17:20 - 18:15	Eltern/Kind-Turnen (3 – 6 Jahre)	EuK Harlaching	Harlaching	Albert-Einstein-Gymnasium	oben
Di	16:00 - 17:00	Kinder-Fußball „just for fun“ (6 – 12 Jahre)	Kinderfußball	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	links
Di	17:00 - 18:00	Eltern/Kind-Turnen (3-6 Jahre) - <i>aktuell Hallensanierung</i>	EuK Harlaching	Harlaching	Albert-Einstein-Gymnasium	unten
Mi	16:00 - 17:00	Hula Hoop für Kinder	Hula Hoop	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	links
Mi	16:00 - 17:00	Kinder-Tischtennis	Kinder Tischtennis	Laim	Georg-Büchner-Schule	rechts
Do	15:00 - 16:00	Eltern/Kind-Turnen (2 1/2 – 6 Jahre)	EuK Laim	Laim	Georg-Büchner-Schule	rechts
Do	16:00 - 17:00	Kinder-Turnen (6 – 10 Jahre)	Kinderturnen Laim	Laim	Georg-Büchner-Schule	rechts
Do	17:15 - 18:15	Eltern/Kind-Turnen (3 – 6 Jahre)	EuK Harlaching	Harlaching	Albert-Einstein-Gymnasium	oben
Mittagsbetreuung						
Mo - Fr		jeden Schultag von Schulschluss bis 16:00, Freitags bis 15:00		Laim	Droste-Hülshoff-Schule	
Mo - Do	16:00 - 17:00	diverse Kindersportangebote (s.o.)		Laim	Droste-Hülshoff-Schule bzw. Georg-Büchner-Schule	