

# Sportprogramm des 1. Münchner Club für Ausgleichs und Gesundheitssport

03.11.2024

Tag	Zeit	Sportart	Riegenbezeichnung	Stadtteil	Ort	Turnhalle
<b>Erwachsene - Fitness- und Gymnastikangebote</b>						
Mo	09:30 - 10:30	Nordic-Walking	Nordic-Walking I	Laim	Pfrontner Platz	
Mo	18:00 - 19:00	Ganzkörpertraining	Senioren Laim	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 1
Mo	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	WS Nymphenburg	Nymphenburg	Maria-Ward-Schule	Halle 2
Mo	20:00 - 21:00	Fitnessgymnastik	Fitness Laim	Laim	Grundschule Fürstenrieder Str.	Halle 2 (oben)
Di	18:00 - 19:00	Yoga	Yoga Laim	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 2
Di	19:00 - 20:00	Senioren-Gymnastik	Herren-Laim	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 1
Di	20:00 - 21:00	TRX	TRX	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 2
Di	19:00 - 21:00	Gymnastik und Volleyball (geschlossene Gruppe)	Casino	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 1
Di	18:45 - 20:15	Aerobic und Fitnessgymnastik	Aerobic Harlaching	Harlaching	Albert-Einstein-Gymnasium	Halle 1 (oben)
Mi	17:00 - 18:00	Zumba	Zumba	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 1
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	Halle 1 (oben)
Do	18:00 - 19:00	Pilates	Pilates	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	Halle 2
Do	20:00 - 21:00	Rückenfitness	Rückenfitness Laim	Laim	Grundschule Fürstenrieder Str.	Halle 1 (unten)
<b>Erwachsene - Wassersport</b>						
Mo	18:00 - 19:00	Aquarobic	Aquarobic I	Sendling-Westpark	Grundschule Gilmstraße	
Mo	19:00 - 20:00	Aquarobic	Aquarobic III	Sendling-Westpark	Grundschule Gilmstraße	
Di	20:00 - 21:30	Schwimmen	Schwimmen	Hadern	Mittelschule Gardinistraße	
Do	19:00 - 20:00	Aquarobic	Aquarobic II	Sendling-Westpark	Grundschule Gilmstraße	
<b>Erwachsene - Mannschafts-/Ball sport</b>						
Mo	20:30 - 22:00	Volleyball - just for fun	Volleyball	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	Halle 2
Di	19:00 - 20:00	Hallenfußball	Fußball	Oberhaching	Sportschule Oberhaching	Halle 4
Do	17:00 - 19:00	Generationen-Tischtennis	Tischtennis	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 1
<b>Kinder und Jugendliche</b>						
Mo	15:45 - 18:00	Kinder-Schwimmen (5 - 12 Jahre) in 3 Gruppen	Kinder-Schwimmen	Sendling-Westpark	Grundschule Gilmstraße	
Mo	17:00 - 18:00	Tischtennis für Kinder und Jugendliche (6 – 17 Jahre)	Tischtennis	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 1
Di	16:00 - 17:00	Kinder-Fußball „just for fun“ (6 – 12 Jahre)	Kinderfußball	Laim	Droste-Hülshoff-Schule	Halle 1
Di	17:30 - 18:30	Eltern/Kind-Turnen (3 – 6 Jahre)	EuK Harlaching	Harlaching	Albert-Einstein-Gymnasium	Halle 1 (oben)
Mi	16:00 - 17:00	Hip-Hop & Stretch (6 - 14 Jahre)	Kinder-Tanz	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 1
Do	15:00 - 15:45	Eltern/Kind-Turnen (2 1/2 – 5 Jahre) - Gruppe 1	EuK Laim	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 2
Do	15:45 - 16:30	Eltern/Kind-Turnen (4 – 6 Jahre) - Gruppe 2	EuK Laim	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 2
Do	16:30 - 17:30	Kinderturnen (5 – 12 Jahre)	Kinderturnen Laim	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 2
Do	17:00 - 19:00	Generationen-Tischtennis	Tischtennis	Laim	Georg-Büchner-Realschule	Halle 1
Do	17:20 - 18:20	Eltern/Kind-Turnen (3 – 6 Jahre)	EuK Harlaching	Harlaching	Albert-Einstein-Gymnasium	Halle 1 (oben)