



# FC Phönix Gymnastikprogramm

## Eltern-Kind-Turnen

Ort

<b>Mo</b>	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen 2,5 – 4 Jahre <i>Anmeldung erforderlich: <a href="mailto:sabrina.shita@yahoo.de">sabrina.shita@yahoo.de</a></i>	Phö
<b>Mi</b>	15.00 – 16.00	Eltern -Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Phö
<b>Mi</b>	16.00 – 17.00	Eltern -Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Phö
<b>Do</b>	16.00 – 17.00	Eltern -Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Phö
<b>Fr</b>	10:15 – 11:15	Eltern -Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Phö

## Kinder / Teens 3 bis 16 Jahre

<b>Di</b>	16.00 – 17.00	Kinderturnen 3 – 4 Jahre	Phö
<b>Di</b>	17.00 – 18.00	Kinderturnen 4 – 5 Jahre	Phö
<b>Mi</b>	18.00 – 19.00	Geräteturnen 7 - 12 Jahre	MG
<b>Mi</b>	19.00 – 20.00	Power & Entspannung ab 5. Schuljahr	MG
<b>Do</b>	17.30 – 18.30	Spiel, Spaß & Bewegung 6 – 8 Jahre	Phö

Phö: Gymnastikraum des FC Phönix; MG: Michaeli-Gymnasium Halle 2

## Gymnastik für Erwachsene

<b>Mo</b>	18.30 – 19.30	Fitnessstraining
<b>Di</b>	9.00 – 10.00	Funktionale Gymnastik
<b>Di</b>	18.30 – 19.30	Zumba® mit Hans (Zusatzgebühr 2 Euro)
<b>Di</b>	19.45 – 21.00	Yoga *
<b>Mi</b>	9.30 – 10.30	Wirbelsäule
<b>Mi</b>	10.45 – 11.30	Stretch & Relax mit Faszienrollen*
<b>Mi</b>	19.00 – 20.00	Fitnessstraining
<b>Do</b>	18.45 – 19.45	Ausgleichsgymnastik & Stretching
<b>Fr</b>	9.00 – 10.00	Pilates

Alle Kurse für Erwachsene finden im Gymnastikraum des FC Phönix statt.

### Schnuppern ist jederzeit möglich, einfach vorbeikommen. Wir freuen uns!

Wenn es Ihnen gefällt, erklären Ihnen die Übungsleiterinnen, wie Sie sich bei uns anmelden können.

Für die Erwachsenen wird während der Schulferien ein verkürztes Programm in der Halle des FC Phönix angeboten, für die Kinder finden in der Regel keine Gymnastikstunden statt.

\* Da diese Kurse im Rahmen des Projektes „(M)ein Stadtteil bewegt sich“ Berg am Laim stattfinden, sind sie für alle Teilnehmer **kostenlos**.

### Kontakt

[gymnastik@fcphoenixmuenchen.de](mailto:gymnastik@fcphoenixmuenchen.de)