



Gymnastik beim FC Phönix München

*"Man treibe Gymnastik, um zu leben,
aber lebe nicht, um Gymnastik zu treiben" Gutsmuths, (1793)*

Der FC Phönix bietet gesundheitliche Angebote an. Hier können Sie Gymnastik betreiben jenseits aller leistungsorientierten Ambitionen zwischen schneller, höher, weiter und besser. Die Übungen sind nicht nach Leistung definiert, sondern über den Begriff Gesundheit. Der umfasst die Aspekte Wohlbefinden – Zufriedenheit – Lebensqualität – Spaß, aber auch Prävention und Rehabilitation.

Die Übungsstunden finden entweder im Michaeli-Gymnasium, Halle 2, Hachingerbach Str. 25 (MG), oder in der Gymnastikhalle des FC Phönix, Langkofelstr. 3, (Phö) statt.

Für Erwachsene bieten wir an:

	Tag	Uhrzeit	Ort
Kondition, Kraft und Beweglichkeit	Montag	19:00 – 20:00	Phö
Kondition, Kraft und Beweglichkeit	Montag	20:00 – 21:00	Phö
Stretching - Gymnastik	Dienstag	19:00 – 20:00	Phö
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	9:00 – 10:00	Phö
Kondition und Bewegung	Mittwoch	19:00 – 20:00	MG
Kondition und Bewegung	Mittwoch	20:00 – 21:00	MG
Sanfte Rückenschule	Donnerstag	19:00 – 20:00	Phö

Für Kinder bieten wir an:

	Tag	Uhrzeit	Ort
Krabbelgruppe Eltern und Kind 1 – 3 Jahre	Montag	10:00 - 11:00	Phö
Kinderturnen 3 – 4 Jahre	Dienstag	16:00 - 17:00	Phö
Kinderturnen 4 – 5 Jahre	Dienstag	17:00 - 18:00	Phö
Krabbelgruppe Eltern und Kind 1 – 3 Jahre	Mittwoch	10:00 - 11:00	Phö
Play-Fit-Station 5 – 7 Jahre	Mittwoch	16:45 - 17:45	Phö
Geräteturnen 7 - 12 Jahre	Mittwoch	18:00 - 19:00	MG
Stresskiller (Yoga, Entspannung) ab 5. Schuljahr	Mittwoch	19:15 - 20:15	Phö
Kinderturnen "Spaß und Bewegung" 4 – 5 Jahre	Donnerstag	16:15 – 17:15	Phö
Kinderturnen "Spaß und Bewegung" 6 – 8 Jahre	Donnerstag	17:30 – 18:30	Phö

Wir hoffen, mit diesem Programm Ihren Geschmack getroffen zu haben. Wenn Sie Interesse haben, schauen Sie doch mal bei den Übungsstunden vorbei. Unsere Übungsleiterinnen erklären Ihnen gern Näheres. Wir würden uns sehr freuen.

Während der Schulferien finden keine Übungsstunden für Kinder statt und für die Erwachsenen wird ein verkürztes Programm ausschließlich in der Halle des FC Phönix angeboten.

Dieses Programm gilt ab 01.02.2012.

Ihr FC Phönix München

www.fcphoenixmuenchen.de

email: gymnastik@fcphoenixmuenchen.de