



FC Phönix Gymnastikprogramm

Eltern-Kind-Turnen

Ort

Mo	16.00 – 17.00	Eltern-Kind Capoeira 2,5 – 4,5 Jahre	Phö
Mi	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Phö
Mi	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen 2,5 - 3 Jahre	Phö
Do	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Phö
Fr	10:15 – 11:15	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Phö

Kinder / Teens 3 bis 16 Jahre

Mo	17:00 – 18:00	Capoeira Teens (13 – 19 Jahre)*	Phö
Di	16.00 – 17.00	Kinderturnen 3 – 4 Jahre	Phö
Di	17.00 – 18.00	Kinderturnen 4 – 5 Jahre	Phö
Mi	18.00 – 19.00	Geräteturnen 7 - 12 Jahre	MG
Mi	19.00 – 20.00	Power & Entspannung ab 5. Schuljahr	MG
Do	17.30 – 18.30	Spiel, Spaß & Bewegung 6 – 8 Jahre	Phö

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

Gymnastik für Erwachsene

Mo	18.30 – 19.30	Fitnessstraining
Di	9.00 – 10.00	Funktionale Gymnastik
Di	18.30 – 19.30	Zumba® mit Hans (Zusatzgebühr 2 Euro)
Di	19.45 – 21.00	Yoga*
Mi	9.30 – 10.30	Wirbelsäule
Mi	18:30 – 19:30	Fitnessstraining
Mi	19:30 – 20:30	Pilates* (bis 15.4.2020)
Do	18.45 – 19.45	Ausgleichsgymnastik & Stretching
Fr	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. Wenn Sie nicht FC Phönix Vereinsmitglied sind, sind Sie in diesen Kursen nicht über den FC Phönix München e.V. oder MAGs versichert. Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren benötigen eine schriftliche Genehmigung der Eltern.

Kontakt

gymnastik@fcphoenixmuenchen.de

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Kinder / Teens	Erwachsene	Kinder / Teens	Erwachsene	Kinder / Teens	Erwachsene	Kinder / Teens	Erwachsene	Kinder / Teens	Erwachsene
Vormittag				9:00 - 10:00 Funkt. Gymnastik		9:30 - 10:30 Wirbelsäule				9:00 - 10:00 Pilates
									10:15 - 11:15 Eltern-Kind-Turnen	
Nachmittag					14:00 - 15:00 Baby Krabbel-Turnen (bis 25. März 2020)					
					15:00 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen					
	16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Capoeira NEU!		16:00 - 17:00 Kinderturnen ca. 3 – 4 Jahre		16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen			16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen		
	17:00 - 18:00 Capoeira Teenager* NEU!		17:00 - 18:00 Kinderturnen ca. 4 - 5 Jahre					17:30 - 18:30 Spiel, Spaß & Bewegung 6 – 8 Jahre		
Abend		18:30 - 19:30 Fitnessstraining		18:30 - 19:30 Zumba® (Zusatzgeb. 2 €)	18:00 - 19:00 (MG) Geräteturnen 7 - 12 Jahre	18:30 - 19:30 Fitnessstraining (NEUE Zeit!)		18:45 - 19:45 Ausgleichsgymnastik & Stretching		
				19:30 - 21:00 Yoga *	19:00 - 20:00 (MG) Power & Entspannung ab 5. Schuljahr	19:30 - 20:30 Pilates* NEU - bis Ende April 2020!				

* Da diese Kurse im Rahmen des Projektes „(M)ein Stadtteil bewegt sich“ Berg am Laim stattfinden, sind sie für alle Teilnehmer kostenlos. Wenn Sie nicht FC Phönix Vereinsmitglied sind, sind Sie in diesen Kursen nicht über den FC Phönix München e.V. oder MAGs versichert. Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren benötigen eine schriftliche Genehmigung der Eltern.