



Kursangebot ab 01.03.2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15 – 9:15 9:15 – 10:15 PILATES AM MORGEN Saal am Weiher Angela Born				9:00 – 10:00 BODYSTYLING Saal am Weiher Anja Suadicani
	13:15 – 14:15 RÜCKENGYMNASTIK & STURZPROPHYLAXE Mehrzweckhalle Friederike Mertes <i>Für Seniores</i>			
	14:15 – 15:15 RÜCKENGYMNASTIK Mehrzweckhalle Friederike Mertes	17:30 – 18:30 INTENSE BODYWORKOUT Saal am Weiher Corinna Elbert		
16:30-17:30 FITNESS- & GESUNDHEITSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Kerstin Striegl		19:00 – 20:00 STEP Ballhausforum Ellen Stamer		
17:30-18:30 FITNESS- & GESUNDHEITSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Kerstin Striegl	17:45-19:15 YOGA Mehrzweckhalle Hanna Brandl Barbara Preller	19:00 – 20:00 FIT AB 60 Mehrzweckhalle Nicola Rupprecht <i>FÜR SIE</i>	19:10 – 20:10 PILATES - GESUNDER RÜCKEN Mehrzweckhalle Anja Suadicani	
18:30-19:30 ZUMBA TEENS & ADULTS Mehrzweckhalle Sarah Steffens		20:00 – 21:00 ZUMBA Mehrzweckhalle Dagmar Münzer-Schweissgut		
19:30 – 20:30 AEROBIC Mehrzweckhalle Ellen Stamer			18:30 – 20:00 GYMNASTIK & FITNESS Rupert-Egenberger Halle Robert Klauser <i>FÜR IHN</i>	18:00 – 20:00 VOLLEYBALL DER TURNER Ganghofer Halle Thomas Lack <i>FÜR IHN</i>

Unsere Hallen in Unterschleißheim:

- Ballhausforum Anna-Wimschneider-Straße 1-3
- Ganghofer Halle Hans- Carossa-Straße 2
- Mehrzweckhalle Johann-Schmid-Straße. 11
- Rupert-Egenberger Halle Birkenstraße 4
- Saal am Weiher Am Weiher 26

Hinweise:

- Bitte zu jeder Stunde den Mitgliedsausweis mitbringen.
- Schnupperstunden für neue Teilnehmer sind maximal 2x möglich (je 5 Euro / bitte beim Übungsleiter bezahlen).
- Bitte vor der Stunde beim Übungsleiter melden!

Unsere Kursleiter:

Born Angela	angela.born@svlohhof.de
Brandl Hanna	hanna.brandl@svlohhof.de
Elbert Corinna	corinna.elbert@svlohhof.de
Klauser Robert	robert.klauser@svlohhof.de
Lack Thomas	thomas.lack@svlohhof.de
Mertes Friederike	friederike.mertes@svlohhof.de
Münzer- Schweissgut Dagmar	dagmar.muenzer@svlohhof.de
Preller Barbara	barbara.preller@svlohhof.de
Rupprecht Nicola	nicola.rupprecht@svlohhof.de
Stamer Ellen	ellen.stamer@svlohhof.de
Steffens Sarah	sarah.steffens@svlohhof.de
Striegl Kerstin	kerstin.striegl@svlohhof.de
Suadicani Anja	anja.suadicani@svlohhof.de

Kursplan im Internet:

<http://www.svlohhof.de/index.php/sportangebot-turnen>