

FERIENANGEBOT 22.12.-28.12.2025



UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO

Zeit	Kurs	Ort
07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum
08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum
09:30-10:30	Health - Fullbody	Gesundheitsraum
10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum
17:00-17:50	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
17:55-18:55	Mind - Qi Gong	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Power - Allround	Halle 2
18:00-18:50	Health - Barre Workout	Gesundheitsraum
19:00-20:00	Power - Strong Nation	Gymnastiksaal

DI

Zeit	Kurs	Ort
17:00-17:55	Health - Rücken	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal

SO

Zeit	Kurs	Ort
11:00-12:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Dojo

Münchener Bank Sportzentrum / Häberlstraße 11 b /
80337 München

Tel. (089) 538 86 03 - 0 / www.mtv-muenchen.de

FERIENANGEBOT 22.12.-28.12.2025

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSSTRASSE

MO

Zeit	Kurs	Ort
19:00-20:15	Mind - Yoga Flow	Mehrzweckraum

DI

Zeit	Kurs	Ort
19:15-20:15	Power - Boxing	Mehrzweckraum

SO

Zeit	Kurs	Ort
17:00-18:00	Health - Pilates	Mehrzweckraum
18:00-19:00	Power -Toning	Mehrzweckraum

*unregelmäßig

Kategorie	Beschreibung
Power	Let's sweat - Stunden aus dieser Kategorie bieten dir eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining zum Schwitzen und Auspowern.
Health	In unseren Health Stunden erwartet dich eine Ganzkörperkräftigung mit Gesundheitscharakter beziehungsweise ein gezieltes Training für Rücken, Beckenboden o.Ä.
Mind	Genieße in den Stunden der Kategorie Mind eine Mischung aus Übungen für Körper und Geist, um diese wahrzunehmen und zu entspannen.
Gold	Diese Stunden sind für junggebliebene Aktive mit Übungen mit geringerer Intensität die auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.

Münchener Bank Sportpark / Werdenfelsstraße 70 /
81377 München

Tel. (089) 538 86 03 - 0 / www.mtv-muenchen.de

FERIENANGEBOT 29.12.2025-04.01.2026



UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO

Zeit	Kurs	Ort
07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum
08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum
16:00-17:30	Mind - Qi Gong + Tai Chi	Gymnastiksaal
17:00-17:55	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Power - Toning	Halle 2

DI

Zeit	Kurs	Ort
17:00-17:55	Health - Rücken	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal
19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum

FR

Zeit	Kurs	Ort
07:25-08:25	Mind - Achtsamkeitstraining	Dojo
07:30-08:30	Power - Athletic & Stretch	Gesundheitsraum
17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal
18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum

SO

Zeit	Kurs	Ort
10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum
11:00-12:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Gesundheitsraum

Münchener Bank Sportzentrum / Häberlstraße 11 b /
80337 München

Tel. (089) 538 86 03 - 0 / www.mtv-muenchen.de

FERIENANGEBOT 29.12.2025-04.01.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSSTRASSE

MO

Zeit	Kurs	Ort
18:00-18:55	Health - Vital	Mehrzweckraum

DI

Zeit	Kurs	Ort
18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrzweckraum
19:00-20:00	Power - Allround	Mehrzweckraum
19:15-20:15	Power - Boxing	Halle WFS

SO

Zeit	Kurs	Ort
17:00-18:00	Health - Pilates	Mehrzweckraum
18:00-19:00	Power - Toning	Mehrzweckraum

*unregelmäßig

Kategorie	Beschreibung
Power	Let's sweat - Stunden aus dieser Kategorie bieten dir eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining zum Schwitzen und Auspowern.
Health	In unseren Health Stunden erwartet dich eine Ganzkörperkräftigung mit Gesundheitscharakter beziehungsweise ein gezieltes Training für Rücken, Beckenboden o.Ä.
Mind	Genieße in den Stunden der Kategorie Mind eine Mischung aus Übungen für Körper und Geist, um diese wahrzunehmen und zu entspannen.
Gold	Diese Stunden sind für junggebliebene Aktive mit Übungen mit geringerer Intensität die auch für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind.

Münchener Bank Sportpark / Werdenfelsstraße 70 /
81377 München

Tel. (089) 538 86 03 - 0 / www.mtv-muenchen.de