

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum	Nina
	08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum	Nina
	09:30-10:30	Health - Fullbody (Zirkel)	Gesundheitsraum	Bea
	09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2	Phuc
	10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum	Bea
	17:00-17:50	Health - Fullbody Flow	Gymnastiksaal	Angela
	17:55-18:55	Mind - Qi Gong (Anfänger)	Gymnastiksaal	Yong-Xue
	18:00-18:55	Power - Functional Flow	Halle 2	Sabine
	18:00-18:50	Health - Barre Workout	Gesundheitsraum	Angela
	18:55-20:10	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	Mareike

DI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum	Markus
	08:45-09:45	Health - FaszienSwing	Gesundheitsraum	Henriette
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Dojo	Sonja
	17:00-17:55	Power&Mind - HIT Yoga Fusion	Gymnastiksaal	Clarissa
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Susanne
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	Christine

MI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal	Ingrid
	18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal	Wolfgang
	18:05-19:20	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum	Bianca
	19:05-20:05	Power - Hot Iron	Gymnastiksaal	Emine

DO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:00-09:15	Mind - Svastha Yoga	Gesundheitsraum	Tom
	10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1	Angelica
	11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1	Maja
	17:00-17:55	Health - Pilates	Dojo	Bea
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Elke
	19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal	Frank
	19:30-20:45	Mind - Vinyasa Yoga	Gesundheitsraum	Maryna

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

FR	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo	Henriette
	17:00-18:00	Mind - Qi Gong (Fortgeschrittene)	Dojo	Yong-Xue
	17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal	Erika
	18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal	Erika
	18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum	Birgit

	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in	SA
	10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette	
	11:15-12:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette	
	12:15-13:30	Mind - Fusion	Gesundheitsraum	Henriette	

SO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum	Bianca
	10:40-11:40	Health - Qi Gong meets Yoga	Dojo	Nikolaus
	18:30-19:45	Mind - Yang to Yin Yoga	Gesundheitsraum	Monika

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.

SOMMERFERIEN 03.-09.08.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrweckraum	Bea
19:00-20:00	Health - Allround	Mehrweckraum	Bea
19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS	Gerhard

DI

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Mehrweckraum	Sibylle
11:00-12:00	Mind - Taiji	Mehrweckraum	Sibylle
18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrweckraum	Jasmin
19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrweckraum	Gerhard

DO

MI

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
09:00-10:00	Health - Fullbody	Mehrweckraum	Gaby
18:00-19:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Mehrweckraum	Sonja
19:00-20:00	Mind - Yin Yoga	Mehrweckraum	Sonja

FR

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
10:00-11:30	Mind - Aerial Yoga	Mehrweckraum	Claire

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.

SOMMERFERIEN 10.-16.08.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum	Nina
08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum	Nina
09:30-10:30	Health - Fullbody (Zirkel)	Gesundheitsraum	Bea
09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2	Phuc
10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum	Bea
17:55-18:55	Mind - Qi Gong (Anfänger)	Gymnastiksaal	Yong-Xue
18:00-18:55	Power - Functional Flow	Halle 2	Sabine
19:00-20:00	Power - Strong Nation	Gymnastiksaal	Maja

DI

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
08:45-09:45	Health - Faszienwing	Gesundheitsraum	Henriette
16:00-16:45	Gold - Kraft	Gymnastiksaal	Elsbeth
17:00-17:55	Power&Mind - HIT Yoga Fusion	Gymnastiksaal	Clarissa
17:05-18:00	Health - Rücken 1	Gesundheitsraum	Bea
18:00-18:55	Health - Rücken 2	Gesundheitsraum	Bea
18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Susanne
19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	Chrisitne

MI

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal	Ingrid
18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal	Wolfgang
18:05-19:20	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum	Bianca
19:05-20:05	Power - Hot Iron	Gymnastiksaal	Emine

DO

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
08:00-09:15	Mind - Svastha Yoga	Gesundheitsraum	Tom
10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1	Angelica
11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1	Maja
17:00-17:55	Health - Pilates	Dojo	Bea
18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Elke
19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal	Frank
19:30-20:45	Mind - Vinyasa Yoga	Gesundheitsraum	Maryna

Münchner Bank Sportzentrum / Häberlstraße 11 b /
80337 München

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

SOMMERFERIEN 10.-16.08.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

FR

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo	Henriette
17:00-18:00	Mind - Qi Gong (Fortgeschrittene)	Dojo	Yong-Xue
17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal	Erika
18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal	Erika
18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum	Birgit

SO

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum	Bianca
11:00-12:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Dojo	Nikolaus
18:30-19:45	Mind - Yoga Yang to Yin	Gesundheitsraum	Sonja

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.

SOMMERFERIEN 10.-16.08.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

MO

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
18:00-19:00	Health - Pilates	Mehrzweckraum	Stefanie
19:00-20:00	Power - Toning	Mehrzweckraum	Stefanie

DI

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrzweckraum	Bettina
19:00-20:00	Health - Allround	Mehrzweckraum	Bettina
19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS	Gerhard

DO

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Mehrzweckraum	Sibylle
11:00-12:00	Mind - Taiji	Mehrzweckraum	Sibylle
18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrzweckraum	Jasmin
19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrzweckraum	Gerhard

SO

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
09:45-10:30	Health - Faszien Swing / Mobility	Mehrzweckraum	Claire
10:30-12:00	Mind - Aerial Yoga	Mehrzweckraum	Claire
17:00-18:00	Health - Pilates	Mehrzweckraum	Stefanie
19:00-20:00	Power - Toning	Mehrzweckraum	Stefanie

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.

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum	Nina
	08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum	Nina
	09:30-10:30	Health - Fullbody (Zirkel)	Gesundheitsraum	Elsbeth
	09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2	Phuc
	10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum	Elsbeth
	17:55-18:55	Mind - Qi Gong (Anfänger)	Gymnastiksaal	Yong-Xue
	19:00-20:00	Power - Toning	Gymnastiksaal	Elke

DI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:45-09:45	Health - Faszienwing	Gesundheitsraum	Henriette
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Dojo	Isabel
	16:00-16:45	Gold - Kraft	Gymnastiksaal	Elsbeth
	17:00-17:55	Power&Mind - HIT Yoga Fusion	Gymnastiksaal	Clarissa
	17:05-18:00	Health - Rücken 1	Gesundheitsraum	Lea
	18:00-18:55	Health - Rücken 2	Gesundheitsraum	Lea
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	Christine

MI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal	Ingrid
	18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal	Wolfgang
	18:05-19:20	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum	Bianca
	19:05-20:05	Power - Hot Iron	Gymnastiksaal	Emine

DO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:00-09:15	Mind - Svastha Yoga	Gesundheitsraum	Tom
	10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1	Angelica
	11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1	Bea
	17:00-17:55	Health - Pilates	Dojo	Bea
	18:00-19:15	Mind - Kundalini Yoga	Gesundheitsraum	Franziska
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Elke
	19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal	Frank
	19:30-20:45	Mind - Vinyasa Yoga	Gesundheitsraum	Maryna

SOMMERFERIEN 17.-23.08.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

FR	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo	Henriette
	16:00-16:55	Health - Allround	Gesundheitsraum	Sophia
	17:00-18:00	Mind - Qi Gong (Fortgeschrittene)	Dojo	Yong-Xue
	17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal	Erika
	18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal	Erika
	18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum	Birgit

SA	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette
	11:15-12:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette
	12:15-13:30	Mind - Fusion	Gesundheitsraum	Henriette

SO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum	Markus
	10:40-11:40	Health - Qi Gong meets Yoga	Dojo	Nikolaus
	17:00-18:15	Mind - BodyART	Gesundheitsraum	Monika
	18:30-19:45	Mind - Yoga Yang to Yin	Gesundheitsraum	Monika

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.

SOMMERFERIEN 17.-23.08.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in	DI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	18:00-19:00	Health - Pilates	Mehrweckraum	Stefanie		18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrweckraum	Bettina
	19:00-20:00	Power - Toning	Mehrweckraum	Stefanie		19:00-20:00	Health - Allround	Mehrweckraum	Bettina
						19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS	Gerhard

MI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in	DO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	18:00-19:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Mehrweckraum	Sonja		10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Mehrweckraum	Sibylle
	19:00-20:00	Mind - Yin Yoga	Mehrweckraum	Sonja		11:00-12:00	Mind - Taiji	Mehrweckraum	Sibylle
						18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrweckraum	Jasmin
						19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrweckraum	Gerhard

*findet alle zwei Wochen statt

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.

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum	Nina
	08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum	Nina
	09:30-10:30	Health - Fullbody (Zirkel)	Gesundheitsraum	Elsbeth
	09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2	Phuc
	10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum	Elsbeth
	17:55-18:55	Mind - Qi Gong (Anfänger)	Gymnastiksaal	Yong-Xue
	18:55-20:10	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	Markus
	19:00-20:00	Power - Strong Nation	Gymnastiksaal	Elke

DI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum	Markus
	08:45-09:45	Health - Faszienwing	Gesundheitsraum	Henriette
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Dojo	Sonja
	16:00-16:45	Gold - Kraft	Gymnastiksaal	Elsbeth
	17:00-17:55	Power&Mind - HIT Yoga Fusion	Gymnastiksaal	Clarissa
	17:05-18:00	Health - Rücken 1	Gesundheitsraum	Lea
	18:00-18:55	Health - Rücken 2	Gesundheitsraum	Lea
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	Christine

MI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal	Ingrid
	18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal	Wolfgang
	18:05-19:20	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum	Bianca

DO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:00-09:15	Mind - Svastha Yoga	Gesundheitsraum	Tom
	10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1	Angelica
	11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1	Elsbeth
	17:00-17:55	Health - Pilates	Dojo	Bea
	18:00-19:15	Mind - Kundalini Yoga	Gesundheitsraum	Franziska
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Elke
	19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal	Kevin
	19:30-20:45	Mind - Vinyasa Yoga	Gesundheitsraum	Maryna

SOMMERFERIEN 24.-30.08.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

FR	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo	Mareike
	17:00-18:00	Mind - Qi Gong (Fortgeschrittene)	Dojo	Yong-Xue
	17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal	Erika
	18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal	Erika
	18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum	Birgit

SA	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette
	11:15-12:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette
	12:15-13:30	Mind - Fusion	Gesundheitsraum	Henriette

SO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum	Bianca
	10:40-11:40	Health - Qi Gong meets Yoga	Dojo	Nikolaus
	17:00-18:15	Mind - BodyART	Gesundheitsraum	Monika
	18:30-19:45	Mind - Yoga Yang to Yin	Gesundheitsraum	Monika

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.

SOMMERFERIEN 24.-30.08.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS	Gerhard

DI

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
18:00-19:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Mehrweckraum	Sonja
19:00-20:00	Mind - Yoga Flow	Mehrweckraum	Sonja

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Mehrweckraum	Sibylle
11:00-12:00	Mind - Taiji	Mehrweckraum	Sibylle
18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrweckraum	Jasmin
19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrweckraum	Gerhard

DO

*findet alle zwei Wochen statt

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.

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum	Nina
	08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum	Nina
	09:30-10:30	Health - Fullbody (Zirkel)	Gesundheitsraum	Elsbeth
	09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2	Phuc
	10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum	Elsbeth
	17:00-17:50	Health - Fullbody Flow	Gymnastiksaal	Angela
	17:55-18:55	Mind - Qi Gong (Anfänger)	Gymnastiksaal	Ying-Xue
	18:00-18:50	Health - Barre Workout	Gesundheitsraum	Angela
	18:55-20:10	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	Mareike
	19:00-20:00	Power - Toning	Gymnastiksaal	Elke

DI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum	Markus
	08:45-09:45	Health - Faszienwing	Gesundheitsraum	Henriette
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Dojo	Sonja
	17:00-17:55	Power&Mind - HIT Yoga Fusion	Gymnastiksaal	Clarissa
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Susanne
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	Christine
	20:00-21:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	Cedric

MI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	09:00-10:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	Cedric
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal	Ingrid
	18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal	Wolfgang
	18:05-19:20	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum	Bianca
	19:35-21:05	Power - Modern Dance	Gesundheitsraum	Alexandra

DO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:00-09:15	Mind - Svastha Yoga	Gesundheitsraum	Tom
	10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1	Angelica
	11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1	Maja
	17:00-17:55	Health - Pilates	Dojo	Bea
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Elke
	19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal	Kevin

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

FR	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo	Mareike
	16:00-16:55	Health - Allround	Gesundheitsraum	Sophia
	17:00-18:00	Mind - Qi Gong (Fortgeschrittene)	Dojo	Yong-Xue
	17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal	Erika
	18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal	Erika
	18:00-19:00	Power - NIA Dance	Tumbler Schule	Christine
	18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum	Birgit

SA	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette
	11:15-12:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette
	12:15-13:30	Mind - Fusion	Gesundheitsraum	Henriette

SO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum	Bianca
	10:40-11:40	Health - Qi Gong meets Yoga	Dojo	Nikolaus
	17:00-18:15	Mind - BodyART	Gesundheitsraum	Monika
	18:30-19:45	Mind - Yoga Yang to Yin	Gesundheitsraum	Moinka

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.

SOMMERFERIEN 31.08-06.09.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in	DI
18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrweckraum	Bettina	
19:00-20:00	Health - Allround	Mehrweckraum	Bettina	
19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS	Gerhard	

MI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	09:00-10:00	Health - Fullbody	Mehrweckraum	Gaby
	18:00-19:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Mehrweckraum	Sonja
	19:00-20:00	Mind - Yin Yoga	Mehrweckraum	Sonja

DO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrweckraum	Jasmin
	19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrweckraum	Gerhard

SO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	09:45-10:30	Health - Faszien Swing / Mobility	Mehrweckraum	Claire
	10:30-12:00	Mind - Aerial Yoga	Mehrweckraum	Claire

*findet alle zwei Wochen statt

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.

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:30-07:55	Health - Rise & Shine	Gesundheitsraum	Nina
	08:00-09:15	Mind - Yin Yoga	Gesundheitsraum	Nina
	09:30-10:30	Health - Fullbody (Zirkel)	Gesundheitsraum	Maja
	09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2	Phuc
	10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum	Maja
	17:00-17:50	Health - Fullbody Flow	Gymnastiksaal	Angela
	17:55-18:55	Mind - Qi Gong (Anfänger)	Gymnastiksaal	Yong-Xue
	18:00-18:55	Power - Functional Flow	Halle 2	Sabine
	18:00-18:50	Health - Barre Workout	Gesundheitsraum	Angela
	18:55-20:10	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	Mareike
	19:00-20:00	Power - Strong Nation	Gymnastiksaal	Maja

DI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum	Markus
	08:45-09:45	Health - Faszienwing	Gesundheitsraum	Henriette
	10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Dojo	Sonja
	17:00-17:55	Power&Mind - HIT Yoga Fusion	Gymnastiksaal	Clarissa
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Susanne
	19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum	Christine
	20:00-21:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	Cedric

MI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	09:00-10:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum	Cedric
	09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal	Ingrid
	18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal	Wolfgang
	18:05-19:20	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum	Bianca
	19:05-20:05	Power - Hot Iron	Gymnastiksaal	Emine
	19:35-21:05	Power - Modern Dance	Gesundheitsraum	Alexandra

DO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	08:00-09:15	Mind - Svastha Yoga	Gesundheitsraum	Tom
	10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1	Angelica
	11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1	Maja
	17:00-17:55	Health - Pilates	Dojo	Bea
	18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal	Elke
	18:00-19:15	Mind - Kundalini Yoga	Gesundheitsraum	Franziska
	19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal	Frank
	19:30-20:45	Mind - Vinyasa Yoga	Gesundheitsraum	Maryna

SOMMERFERIEN 07.-13.09.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

FR

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo	Mareike
16:00-16:55	Health - Allround	Gesundheitsraum	Sophia
17:00-18:00	Mind - Qi Gong (Fortgeschrittene)	Dojo	Yong-Xue
17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal	Erika
18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal	Erika
18:00-19:00	Power - NIA Dance	Tumbler Schule	Christine
18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum	Birgit

SA

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette
11:15-12:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum	Henriette
12:15-13:30	Mind - Fusion	Gesundheitsraum	Henriette

SO

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum	Bianca
10:40-11:40	Health - Qi Gong meets Yoga	Gesundheitsraum	Nikolaus
17:00-18:15	Mind - BodyART	Gesundheitsraum	Monika
18:30-19:45	Mind - Yoga Yang to Yin	Gesundheitsraum	Monika

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.

SOMMERFERIEN 07.-13.09.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in	DI
18:00-18:55	Health - Rücken	Mehrweckraum	Bettina	
19:00-20:00	Health - Allround	Mehrweckraum	Bettina	
19:00-20:15	Power - Boxing	Grundschule WFS	Gerhard	

MI	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in	DO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	09:00-10:00	Health - Fullbody	Mehrweckraum	Gaby		18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrweckraum	Jasmin
	18:00-19:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Mehrweckraum	Sonja		19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrweckraum	Gerhard
	19:00-20:00	Mind - Yin Yoga	Mehrweckraum	Sonja					

FR	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in	SO	Zeit	Kurs	Ort	Trainer/in
	10:00-11:30	Mind - Aerial Yoga	Mehrweckraum	Claire		17:00-18:00	Health - Pilates	Mehrweckraum	Stefanie
						18:00-19:00	Power - Toning	Mehrweckraum	Stefanie

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.