AKTUELLE ANGEBOTE STAND 01.09.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

MTV vifit
GESUND IN BEWEGUNG

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 (Zirkel)	Gesundheitsraum
09:45-10:45	Gold - Choreo	Halle 2
10:45-11:30	Gold - Tanzfreude	Gesundheitsraum
10:50-11:35	Gold - Kraft	Gesundheitsraum
17:00-17:50	Health - Fullbody Flow	Gymnastiksaal
17:55-18:55	Mind - Qi Gong (Anfänger)	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Power - Functional Flow	Halle 2
18:00-18:50	Health - Barre Workout	Gesundheitsraum
18:55-20:10	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum
19:00-20:00	Power - Strong Nation	Gymnastiksaal

DI

Zeit	Kurs	Ort
07:15-08:30	Mind - Yoga Morning Flow	Gesundheitsraum
08:45-09:45	Health - Faszienswing	Gesundheitsraum
10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Dojo
16:00-16:45	Gold - Kraft	Gymnastiksaal
17:00-17:55	Power&Mind - HIT Yoga Fusion	Gymnastiksaal
17:05-18:00	Health - Rücken 1	Gesundheitsraum
18:00-18:55	Health - Rücken 2	Gesundheitsraum
18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal
19:00-19:55	Power - NIA Dance	Gesundheitsraum
20:00-21:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum

MI

Zeit	Kurs	Ort
09:00-10:15	Mind - Hatha Yoga	Gesundheitsraum
09:30-10:30	Health - Fullbody	Gymnastiksaal
18:00-19:00	Power - Bodyweight	Gymnastiksaal
18:05-19:20	Mind - Yoga Flow	Gesundheitsraum
19:35-21:05	Power - Modern Dance	Gesundheitsraum
19:05-20:05	Power - Hot Iron	Gymnastiksaal

DO

Zeit	Kurs	Ort
08:00-09:15	Mind - Yoga	Gesundheitsraum
10:00-11:00	Gold - Choreo	Halle 1
11:00-12:00	Gold - Kraft	Halle 1
17:00-17:55	Health - Pilates	Dojo
18:00-19.15	Mind - Kundalini Yoga	Gesundheitsraum
18:00-18:55	Power - Toning	Gymnastiksaal
19:00-19:55	Power - Thai FIT	Gymnastiksaal
19:30-20:45	Mind - Vinyasa Yoga	Gesundheitsraum

Münchner Bank Sportzentrum / Häberlstraße 11 b / 80337 München
Tel. (089) 538 86 03 - 0 / **www.mtv-muenchen.de**

AKTUELLE ANGEBOTE STAND 01.09.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER HÄBERLSTRASSE

mtv vifit
GESUND IN BEWEGUNG

FR

Zeit	Kurs	Ort
08:30-10:00	Mind - Hatha Yoga	Dojo
16:00-16:55	Health - Allround	Gesundheitsraum
17:00-18:00	Mind - Qi Gong (Fortgeschrittene)	Dojo
17:05-17:55	Power - Hula Hoop	Gymnastiksaal
18:00-18:55	Health - Pilates	Gymnastiksaal
19:00-19:55	Power - NIA Dance	Tumblinger Schule
18:15-19:15	Power - Cardio Slide	Gesundheitsraum

SA

Zeit	Kurs	Ort
10:00-11:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum
10:30-11:15	Power - Dance	Gymnastiksaal
11:15-12:15	Mind - Fokus Beckenboden	Gesundheitsraum
11:20-12:05	Power - Toning	Gymnastiksaal
12:15-13:30	Mind - Fusion	Gesundheitsraum

SO

Zeit	Kurs	Ort
10:00-11:30	Mind - Yoga Meditation	Gesundheitsraum
11:00-12:00	Health – Qi Gong meets Yoga	Dojo
17:00-18:15	Mind - BodyART	Gesundheitsraum
18:30-19:45	Mind - Yoga Yang to Yin	Gesundheitsraum

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.

Münchner Bank Sportzentrum / Häberlstraße 11 b / 80337 München
Tel. (089) 538 86 03 - 0 / **www.mtv-muenchen.de**

AKTUELLE ANGEBOTE STAND 01.09.2026

UNSER KURSANGEBOT IN DER WERDENFELSSTRASSE

MO

Zeit	Kurs	Ort
18:00-19:00	Health - Pilates	Mehrzweckraum
19:00-20:00	Power - Sliding	Mehrzweckraum

DI

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

gültig am 26.01.2026

MI

Zeit	Kurs	Ort
09:00-10:00	Health - Fullbody	Mehrzweckraum
18:00-19:00	Health - Qi Gong meets Yoga	Mehrzweckraum
19:00-20:00	Mind - Yin Yoga	Mehrzweckraum

DO

Zeit	Kurs	Ort
10:00-11:00	Mind - Qi Gong	Mehrzweckraum
11:00-12:00	Mind - Taiji	Mehrzweckraum
18:00-19:15	Mind - Hatha Yoga	Mehrzweckraum
19:15-20:45	Power - Zirkeltraining	Mehrzweckraum

FR

Zeit	Kurs	Ort
10:00-11:30	Mind - Aerial Yoga	Mehrzweckraum

SO

Zeit	Kurs	Ort
09:45-10:30	Health - Faszien Swing / Mobility*	Mehrzweckraum
10:30-12:00	Mind - Aerial Yoga*	Mehrzweckraum
17:00-18:00	Health - Pilates	Mehrzweckraum
18:00-19:00	Power -Booster	Mehrzweckraum

*alle 2 Wochen

*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.

Münchner Bank Sportpark / Werdenfelsstraße 70 / 81377 München
Tel. (089) 538 86 03 - 0 / **www.mtv-muenchen.de**