



Unser Fitness- und Gymnastik-Angebot!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00 – 10.00 Uhr Bauch, Beine, Po Katharina FR 😊		08.30 – 09.45 Uhr Yoga Manuela FR 😊		09.00 – 10.00 Uhr PilatesMix Martina FR 😊
10.00 – 10.45 Uhr Gesunder Rücken Katharina FR 😊				10.00 – 11.00 Uhr Faszien Fit Martina FR 😊
10.00 – 10.45 Uhr Pilates für Mama & Baby Martina FZ				

16.15 – 17.15 Uhr Kinder Rückenfit Präventionskurs § 20 KNS ☆	17.15 – 18.15 Uhr Rückenfit Präventionskurs § 20 KNS ☆	18.00 – 19.00 Uhr Aerobic Verena KNS	17.30 – 18.30 Uhr Teens Jazz 10-14J KNS ☆
17.30 – 18.30 Uhr Kindertanz Mix 6-8J KNS ☆	17.30 – 18.30 Uhr Teens Hip Hop KNS ☆	18.00 – 19.00 Uhr Powerwalking Martina Outdoor <small>Treffpunkt nach Absprache</small>	17.30 – 18.30 Uhr Rückenfit Präventionskurs § 20 KNS ☆
18.00 – 19.00 Uhr PilatesMix Martina FZ	18.00 – 19.00 Uhr Step Aerobic Julia KNS	19.00 – 20.00 Uhr Functional Training Verena KNS	19.00 – 20.00 Uhr Bauch, Beine, Po Mannik ATF
18.30 – 19.30 Uhr Pilates Präventionskurs § 20 KNS ☆	19.00 – 20.00 Uhr BodyStyling Erika JH	19.00 – 20.00 Uhr Bodyworkout Christine AU	19.00 – 20.00 Uhr Balancetraining Helga JH
19.00 – 20.00 Uhr Pilates in der Schwangerschaft Martina FZ	19.00 – 20.00 Uhr BodyPower Angelika KNS	19.15 – 20.00 Uhr AquaFitness Caro SH	20.00 – 21.00 Uhr cardio fit flow Yoga Manuela ATF
	20.00 – 20.45 Uhr Stretch & Relax Angelika KNS		

**Kraft und
Koordination**

**Herz, Kreislauf
und Ausdauer**

**Body and
Mind**

**Zusatzangebot
der KNS**

Die KNS ist eine Berufsfachschule für Gymnastik und Tanz und kooperiert mit dem TSV Trudering. Bei Interesse an dem Zusatzangebot nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit der KNS auf. Infos und Anmeldung unter info@bewegt-muenchen.de

☆ Beginn April 2018

😊 Kurs mit Kinderbetreuung

FR Freiraum, Feldbergstraße 63, links neben der Bezirkssportanlage
 AU St.-Augustinus Straße 4, Pfarrheimkeller vom Sankt Augustinus
 JH Joseph-Hagn-Straße Turnhalle
 ATF Alte Turnhalle Feldbergstraße 85, Grundschule der Feldbergschule

FZ Familienzentrum Dompfaffweg 10
 KNS Am Moosfeld 3
 SH Schwimmhalle Feldbergstraße 85