



# FC Phönix Gymnastikprogramm

## Eltern-Kind-Turnen

Ort

<b>Mi</b>	15:30 – 16:30	Eltern-Kind-Turnen* ab 1,5 Jahre (Geschwister max. 6 Jahre)	Phö
<b>Do</b>	16:00 – 17:00		Phö
<b>Fr</b>	10:15 – 11:15	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Phö

\* von Eltern für Eltern – jeder bringt sich ein

## Kinder / Teens 3 bis 16 Jahre

<b>Di</b>	16:00 – 17:00	Kleinkind-Turnen 4 – 5 Jahre	Phö
<b>Di</b>	17:00 – 18:00	Kleinkind-Turnen 5 – 6 Jahre	Phö
<b>Mi</b>	16:30 – 17:30	Capoeira kids 3 – 5 Jahre	Phö
<b>Mi</b>	18:00 – 19:00	Auspowern – Spiele und Bewegung (ab 7 Jahre) (z.T. mit Geräten)	MG
<b>Mi</b>	19:00 – 20:00	Teens – Power und Entspannung (ab 10 Jahre)	MG
<b>Do</b>	17:30 – 18:30	Kids aktiv (Grundschulkind)	Phö

Phö: Gymnastikraum im Untergeschoß des FC Phönix Vereinsgebäudes in der Langkofelstraße 3;

MG: Michaeli-Gymnasium Halle 2

## Gymnastik für Erwachsene

<b>Mo</b>	18:30 – 19:30	Fitnessstraining
<b>Di</b>	9:00 – 10:00	Funktionale Gymnastik
<b>Di</b>	18:30 – 19:30	Zumba® mit Hans (Zusatzgebühr 2 Euro)
<b>Di</b>	20:00 – 21:00	Yoga
<b>Mi</b>	9:30 – 10:30	Wirbelsäule
<b>Mi</b>	18:45 – 19:45	Fitnessstraining
<b>Do</b>	18:45 – 19:45	Ausgleichsgymnastik & Stretching
<b>Fr</b>	9:00 – 10:00	Pilates

Alle Kurse für Erwachsene finden im Gymnastikraum im Untergeschoß des FC Phönix Vereinsgebäudes in der Langkofelstraße 3 statt.

### Schnuppern ist jederzeit möglich, einfach vorbeikommen. Wir freuen uns!

Wenn es Ihnen gefällt, erklären Ihnen die Übungsleiter\*innen, wie Sie sich bei uns anmelden können.

Für die Erwachsenen wird während der Schulferien ein verkürztes Programm in der Halle des FC Phönix angeboten, für die Kinder finden in der Regel während der Ferien keine Gymnastikstunden statt.

### Kontakt

Erwachsene: [gymnastik@fcphoenixmuenchen.de](mailto:gymnastik@fcphoenixmuenchen.de)

Kinder und Jugendliche: [gymnastik-jugend@fcphoenixmuenchen.de](mailto:gymnastik-jugend@fcphoenixmuenchen.de)