



FC Phönix Gymnastikprogramm

Eltern-Kind-Turnen

Ort

Mi	15:30 – 16:30	Eltern-Kind-Turnen* ab 1,5 Jahre (Geschwister max. 6 Jahre)	Phö
Do	16:00 – 17:00		Phö
Fr	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

Di	16:00 – 17:00	Kleinkind-Turnen 4 – 5 Jahre	Phö
Di	17:00 – 18:00	Kleinkind-Turnen 5 – 6 Jahre	Phö
Mi	16:30 – 17:30	Capoeira Kids 3 – 5 Jahre	Phö
Mi	18:00 – 19:00	Auspowern 1 - Spiele und Bewegung (z.T. mit Geräten) 8 – 11 Jahre	MG
Mi	19:00 – 20:00	Auspowern 2 - Spiele und Bewegung (z.T. mit Geräten) ab 11 Jahre	MG
Do	17:30 – 18:30	Kids aktiv (6 – 8 Jahre)	Phö

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

MG: Michaeli-Gymnasium Halle 2

Gymnastik für Erwachsene

Mo	18:30 – 19:30	Fitnessstraining
Di	9:00 – 10:00	Funktionale Gymnastik
Di	18:30 – 19:30	Zumba® mit Hans (Zusatzgebühr 2 Euro)
Di	20:00 – 21:00	Yoga
Mi	9:00 – 10:00 und 10:15 – 11:15	Wirbelsäule
Mi	18:45 – 19:45	Fitnessstraining
Do	18:45 – 19:45	Ausgleichsgymnastik & Stretching
Fr	9:00 – 10:00	Pilates

Alle Kurse für Erwachsene finden mit 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

Kinder und Jugendliche: gymnastik-jugend@fcphoenixmuenchen.de