



KRAFT & FITNESS

(bitte vor dem ersten Training einen Termin ausmachen)

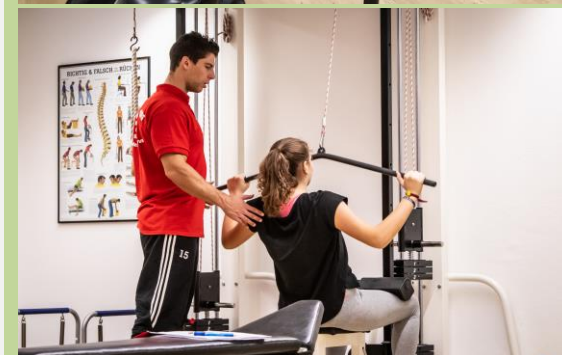
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Florian	08:00 – 12:00 h	Florian	08:00 – 12:00 h	Florian	08:00 – 12:00 h	Florian	08:00 – 12:00 h
Markus	16:00 – 19:00 h	Günther	16:00 – 19:00 h	Florian	16:00 – 19:00 h	Roland	16:00 – 18:30 h
Ulrich	19:00 – 22:00 h	Rolf	19:00 – 22:00 h	Franzi	19:00 – 22:00 h	Rolf	18:30 – 20:30 h
						Roland	20:30 – 22:00 h

Freitag		Samstag		Sonntag		Papinstr. 22, 81249 München Abteilungsleiter: Florian Rädler Kontakt: f.raedler@esv-neuaubing.de Sommerzeit: 01.04. – 30.09. Winterzeit: 01.10. – 31.03.
Florian	08:00 – 12:00 h	Toni		Rolf	10:00 – 12:00 h	
Fiona	16:00 – 19:00 h			Cedrik	15:00 – 18:00 h	
Natalie	19:00 – 22:00 h	Sommer	10:00 – 13:00 h	Sommer	10:00 – 12:00 h	
		Winter	15:00 – 18:00 h	Winter	10:00 – 12:00 h	
					15:00 – 18:00 h	

Gültig ab: 01.09.2019

Kurse

Tag	Uhrzeit	Trainer	Einheit	Ort
Montag	10:00 – 10:30	Flo	Rückenfit	SFZ, Halle Süd
Montag	18:00 – 18:30	Markus	Funktional Training	Athletikraum
Dienstag	10:30 – 11:00	Flo	Stretch & Relax	kl. Sporthalle
Dienstag	19:00 – 21:00	Rolf	Powerlifting	Athletikraum
Mittwoch	11:00 – 11:30	Flo	Stretch & Relax	kl. Sporthalle
Mittwoch	18:00 – 18:30	Flo	Funktional Training	Athletikraum
Mittwoch	19:30 – 20:30	Franzi	Fatburner	kl. Kraftraum
Donnerstag	09:15 – 10:00	Flo	Rückenfit	kl. Sporthalle
Donnerstag	20:30 – 22:00	Roland	Zirkeltraining	kl. Kraftraum
Freitag	10:30 – 11:00	Flo	Sturzprävention	kl. Sporthalle
Freitag	20:30 – 21:00	Natalie	Animal Moves	kl. Kraftraum





KRAFT & FITNESS

(bitte vor dem ersten Training einen Termin ausmachen)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Florian	08:00 – 12:00 h	Florian	08:00 – 12:00 h	Florian	08:00 – 12:00 h	Florian	08:00 – 12:00 h
Markus	16:00 – 19:00 h	Günther	16:00 – 19:00 h	Florian	16:00 – 19:00 h	Roland	16:00 – 18:30 h
Ulrich	19:00 – 22:00 h	Rolf	19:00 – 22:00 h	Franzi	19:00 – 22:00 h	Rolf	18:30 – 20:30 h
						Roland	20:30 – 22:00 h

Freitag		Samstag		Sonntag		Papinstr. 22, 81249 München Abteilungsleiter: Florian Rädler Kontakt: f.raedler@esv-neuaubing.de Sommerzeit: 01.04. – 30.09. Winterzeit: 01.10. – 31.03.
Florian	08:00 – 12:00 h	Toni		Rolf	10:00 – 12:00 h	
Fiona	16:00 – 19:00 h			Natalie	15:00 – 18:00 h	
Natalie	19:00 – 22:00 h	Sommer	10:00 – 13:00 h	Sommer	10:00 – 12:00 h	
		Winter	15:00 – 18:00 h	Winter	10:00 – 12:00 h	
					15:00 – 18:00 h	

Gültig ab: 01.09.2019

Kurse

Tag	Uhrzeit	Trainer	Einheit	Ort
Montag	10:00 – 10:30	Flo	Rückenfit	SFZ, Halle Süd
Montag	18:00 – 18:30	Markus	Funktional Training	Athletikraum
Dienstag	10:30 – 11:00	Flo	Stretch & Relax	kl. Sporthalle
Dienstag	19:00 – 21:00	Rolf	Powerlifting	Athletikraum
Mittwoch	11:00 – 11:30	Flo	Stretch & Relax	kl. Sporthalle
Mittwoch	18:00 – 18:30	Flo	Funktional Training	Athletikraum
Mittwoch	19:30 – 20:30	Franzi	Fatburner	kl. Kraftraum
Donnerstag	09:15 – 10:00	Flo	Rückenfit	kl. Sporthalle
Donnerstag	20:30 – 22:00	Roland	Zirkeltraining	kl. Kraftraum
Freitag	10:30 – 11:00	Flo	Sturzprävention	kl. Sporthalle
Freitag	20:30 – 21:00	Natalie	Animal Moves	kl. Kraftraum

