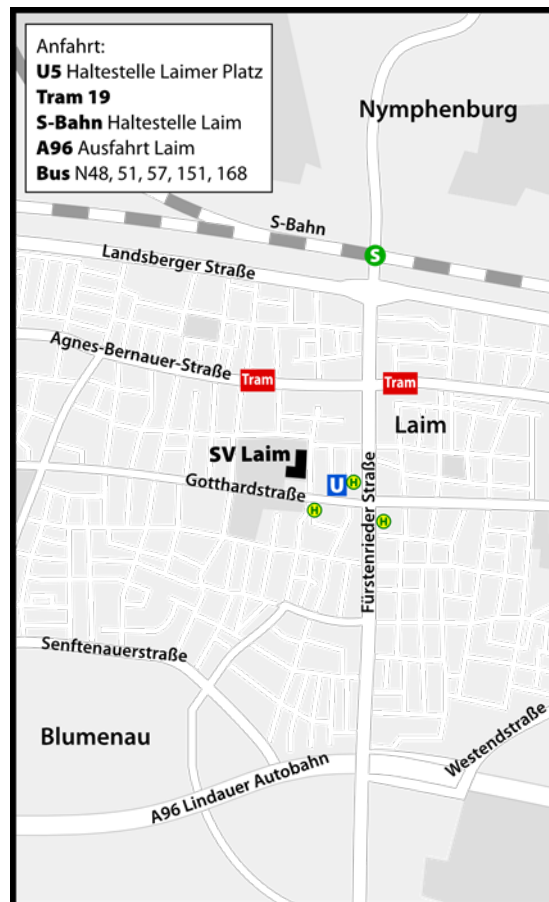


Liebe Sportler*innen, die Abteilung Fitness bietet Euch ein vielseitiges Sportangebot, bei dem für jeden von Euch bestimmt etwas dabei ist:

- BodyFit
- Dance-Fitness
- Dynamic-Yoga
- Faszientraining
- Fit4WE
- FitForAll - Outdoor
- FIT-Mix
- Ganzkörpertraining
- Pilates / Pilates goes Cardio
- Pound
- Rehabilitatives Fitnesstraining
- Rücken / Bauch / Beine / Po (RBBP)
- Seniorengymnastik
- Skigymnastik
- Stretch & Relax
- STRONG Nation™ / STRONG (together)
- Dynamic Yoga
- Yan to Yin Yoga
- Yogilates
- Zirkeltraining
- Zumba™

Kommt doch einfach mal zu einem Probetraining vorbei, um zu schauen, was für Euch passt. Den **aktuellen Stundenplan** findet Ihr in unserem Kalender im Internet unter <https://svlaim.de/> → **Abteilungen** → **Fitness** → **Kalender** oder direkt [hier](#)



Der Sportverein in Ihrer Nähe

SV München-Laim e.V.
Riegerhofstr. 20
80686 München

Tel : 089 / 5804829
E-Mail: info@svlaim.de
www.svlaim.de

Öffnungszeiten des
Vereinsbüros :
<https://svlaim.de/>
→ Unser Verein
→ Vereinsbüro



Bereich Fitness



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München
Referat für
Bildung und Sport

Montags

- 15:00 - 15:55** **Stretch & Relax**
Hallenteil 2
- 15:00 - 15:55** **Rehabilitatives Fitnesstraining**
Hallenteil 3
- 18:00 - 18:55** **Rücken / Bauch / Beine / Po**
Hallenteil 3
mit & ohne Geräte
- *im 14-tägigen Wechsel mit -*
Yogilates
- 19:00 - 19:55** **Pilates**
Hallenteil 3
- *im 14-tägigen Wechsel mit -*
Dynamic-Yoga
- 20:00 - 20:55** **BodyFit**
Hallenteil 3

Dienstags

- 15:00 - 15:55** **Seniorengymnastik 1**
Hallenteil 1
- 16:00 - 16:55** **Seniorengymnastik 2**
Hallenteil 1
- 18:00 - 18:55** **Rücken / Bauch / Beine / Po**
Hallenteil 3
mit & ohne Geräte
- 19:00 - 19:55** **Dance-Fitness**
Hallenteil 3
- 20:00 - 20:55** **STRONG Nation™**
Hallenteil 3
- 21:00 - 21:55** **Stretch & Relax**
Hallenteil 3

Mittwochs

- 15:00 - 15:55** **Rehabilitatives Fitnesstraining**
Hallenteil 3
- 18:00 - 18:55** **Skigymnastik**
Hallenteil 1 + 2
- 18:00 - 18:55** **Faszienkrafttraining**
Hallenteil 3
- 19:00 - 19:55** **FIT-Mix**
Hallenteil 3

Donnerstags

- 18:30 - 19:30** **FitForAll - Outdoor**
Haupteingang
Lukasschule

Freitags

- 15:00 - 15:55** **Rehabilitatives Fitnesstraining**
Hallenteil 3

Samstags

- 09:00 - 09:55** **Zirkeltraining**
Hallenteil 3
- 10:00 - 10:55** **Zumba™**
Hallenteil 3
- 11:00 - 11:55** **Fit4WE**
Hallenteil 3
- *alle 14 Tage -*

Sonntags

- 09:00 - 09:55** **STRONG Nation™**
Hallenteil 3
- *im 14-tägigen Wechsel mit -*
Pound®
- 10:00 - 10:55** **Yang to Yin Yoga**
Hallenteil 3
- *im 14-tägigen Wechsel mit -*
Yogilates