

## Bewegungsangebote für Frauen

### Montag

**Rückentraining/  
Beckenbodengymnastik/Pilates**  
ASZ Westend, Tulbeckstraße 31,  
80339 München  
Leitern: Marina Kurochkina,  
Sprache: Deutsch/Russisch  
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr und 11.00 -  
12.00 Uhr, 12.00 -13.00 Uhr

**Ausgleichsgymnastik**  
Donna Mobile, Landsbergerstr.45 a  
(EG), 80339 München  
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein,  
Sprache: Deutsch  
Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr

**Rückentraining (ab Mai)**  
ASZ-Riem, Platz der Menschenrechte  
10, 81829 München  
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,  
Sprache: Deutsch/Russisch  
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

**Pilates- Gymnastik für Anfänger**  
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte  
10, 81829 München, Leiterin: Süheyda  
Sayin, Sprache: Türkisch/Deutsch  
Zeit: 17.00 - 18.00 Uhr  
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile  
089/505005

**Pilates- Gymnastik für Fortgeschrittene,**  
ASZ Riem, Platz der Menschenrechte  
10, 81829 München  
Leiterin: Süheyda Sayin, Sprache: Türkisch/  
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
Immer mit Anmeldung, Donna Mobile  
089/505005

**Wirbelsäulengymnastik**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,  
EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50 50  
05, Leiterin: Bettina Germer, Sprache:  
Deutsch, Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr

### Dienstag

**Fit und in Balance, anschließend  
physiotherapeutische Beratung**  
ASZ-Westend, Tulbeckstr. 31, 80339  
München, Leiterin: Jessica Rüger  
Sprache: Deutsch  
Zeit: 9.45 Uhr - 10.45 Uhr

**Qigong**  
ASZ-Fürstenried, Züricherstr. 80, 81476  
München  
dienstags:  
Kurs 1: Zeit: 9.45 - 10.45 Uhr  
Kurs 2: Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr  
Ref. Ruth Weigel, Sprache: Deutsch

**Yin Yoga**  
Landsbergerstr. 45 a EG, 80339  
München  
Gruppenleiterin: Meliha Elif Sanal;  
Sprache: Deutsch  
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

**Yoga für Frauen**  
ASZ Westend, Tulbeckstr. 31, 80339  
München, Leiterin: Snjezana Talic,  
Sprache: Deutsch  
Zeit: 18:00 - 19:15 Uhr

### Mittwoch

**Fit mit Kind**  
GesundheitsTreff, Wintersteinstr. 14,  
80933 München  
Ref. Jessica Rüger, Sprache: Deutsch,  
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45  
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50  
50 05, Gruppenleiterin: Tina Germer,  
Sprache: Deutsch, mittwochs, Zeit:  
10.00 - 11.00 Uhr

**Rückentraining für Anfänger**  
ASZ-Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5,  
81737 München  
Gruppenleiterin: Marina Kurochkina,  
Sprache: Deutsch/Russisch  
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

**Mädchentanzgruppe**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45  
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50  
50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 -  
17.00 Uhr

**Ausgleichsgymnastik und  
Entspannung**  
mit anschließender Gesundheitsberatung  
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33,  
81543 München, Tel.: 089/ 66 11 31  
Leiterin: Jessica Rüger, Sprache:  
Deutsch, Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

**Yoga**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45 a,  
EG, 809339 München, Tel.: 089/ 50  
50 05, Leiterin: Valerija Graf, Sprache:  
Russisch, Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

### Donnerstag

**Sport mit und ohne Kinder**  
Donna Mobile am Westkreuz  
Aubinger Str. 43, 81243 München  
Gruppenleiterin: Hlbin Ahmed Hussein  
Sprache: Deutsch  
Zeit: 12.00 - 14.00 Uhr

**Rückentraining für Fortgeschrittene**  
ASZ Perlach, Theodor-Heuss-Platz 5,  
81737 München,  
Tel.: 089/ 678 20 2 - 60  
Leiterin: Marina Kurochkina  
Sprache: Deutsch/Russisch  
Zeit: 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

**Kickboxen**  
Donna Mobile am Westkreuz  
Aubinger Str. 43, 81243 München  
Gruppenleiterin: Sevim Geles  
Sprache: Deutsch/Kurdisch  
Zeit: 17.30 - 18.30 und  
18.30 - 19.30 Uhr

### Freitag

**Rücken in Balance**  
ASZ Untergiesing, Kolumbusstr. 33,  
Tel.: 089/ 66 11 31,  
Leiterin: Marina Kurochkina,  
Sprache: Deutsch/Russisch,  
Zeit: 12.00 - 13.00 Uhr

**Mädchentanzgruppe**  
Donna Mobile, Landsberger Str. 45  
a, EG, 80339 München, Tel.: 089/ 50  
50 05, Sprache: Deutsch, Zeit: 15.00 -  
17.00 Uhr

### Samstag

**Kickboxen**  
Donna Mobile am  
Westkreuz  
Aubinger Str. 43,  
81243 München  
Gruppenleiterin:  
Sevim Geles,  
Sprache: Deutsch/  
Kurdisch  
Zeit: 10.30 - 11.30  
und 11.30 - 12.30  
Uhr  
Tel.: 0157 52814773

**Kickboxen**  
Donna Mobile am  
Westkreuz  
Aubinger Str. 43,  
81243 München  
Gruppenleiterin:  
Sevim Geles,  
Sprache: Deutsch/  
Kurdisch  
Zeit: 12.45 -13.45  
und 13.45 - 14.45  
Uhr  
Tel.: 0157 52814773