



Unser aktuelles Übungsangebot bietet für jeden etwas

Sportart	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Ansprechpartner
Turnen				
Kinderturnen 3-5 Jahre	Dienstag	15.15 – 16.15 Uhr	Bürgerhaus	Franzi Hasenauer
Let's move	Donnerstag	16.45 - 17.45 Uhr	Bürgerhaus	Rosa Franzen
Rückengymnastik (zusätzl. Gebühr)	Mittwoch	18.45 – 19.45 Uhr	Bürgerhaus	Andrea Jung
Yoga	Dienstag Donnerstag Freitag	09.00 - 10.30 Uhr 18.45 – 20.00 Uhr 09.30 - 11.30 Uhr	Bürgerhaus	Hans-Peter Deutsch
Body-Balance	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Bürgerhaus	Anila Bele od. Anke Helmes
Funktionsgymnastik	Donnerstag	17.45 - 18.45 Uhr	Bürgerhaus	Christiane Dressel
Fatburner (zusätzl. Gebühr)	Montag	09.45 - 10.45 Uhr	Bürgerhaus	Elena Friebe
Bauch Beine Po (zusätzl. Gebühr)	Montag	10.45 - 11.30 Uhr	Bürgerhaus	Elena Friebe
Pilates (zusätzl. Gebühr)	Donnerstag	09.30 - 10.30 Uhr	Bürgerhaus	Elena Friebe
Zumba (zusätzl. Gebühr) Paus bis nach Sommerferien	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Bürgerhaus	Anila Bele
Tischtennis				
Schüler 1	Mittwoch	17.00 - 19.00 Uhr	Bürgerhaus	Devin Kakmaci
Schüler 2	Dienstag	18.00 - 20.00 Uhr	Bürgerhaus	Christopher Wohnig
Herren	Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	Bürgerhaus	Pia Helm-Georg
Schüler/Herren	Donnerstag	18.45 - 20.00 Uhr	Bürgerhaus	Devin Kakmaci Christopher Wohnig
freies Training	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Bürgerhaus	Christian Klaiss
Fortgeschrittene	Freitag	20.00 - 21.00 Uhr	Bürgerhaus	Christian Klaiss
Judo				
5 - 7 Jahre	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	Bürgerhaus	Brigitte Sedlmair
8 – 14 Jahre	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	Bürgerhaus	Brigitte Sedlmair



Unser aktuelles Übungsangebot bietet für jeden etwas

Radsport				
Mountainbiking für "Kids" (8-12 Jahre)	Montag nach Ostern	17.30 – 18.30 Uhr	Parkplatz Wildpark	Pia Helm-Georg
Mountainbiking für "Jugend"	Montag nach Ostern	17.30 – 19.30 Uhr	Parkplatz Wildpark	Tobias Vogel
Mountainbiking für "Rouleure"	Montag nach Ostern	18.30 – 20.00 Uhr	Parkplatz Wildpark	Karl-Heinz Eisenbach
Mountainbike- "Leistungsstraining für Kids und Jugendliche"	Donnerstag nach Ostern	17.30 – 19.00 Uhr	Parkplatz Wildpark	Michael Klodt
Radsport- Winter- Hallentraining	Montag	18.30 - 19.45 Uhr Oktober bis Ostern	Sportlerheim	Anke Helmes
Volleyball				
Beachvolleyball Jugend	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr sofern Wetter entsprechend	Sportplatz (voraussichtlich ab Mai)	Wolfgang Antweiler
Allgemein	Dienstag	20.00 - 22.00 Uhr	Autalhalle	Waltraut Digel
Leichtathletik				
Leichtathletik ab 1.-4. Schuljahr	Freitag	16.15 - 17.15 Uhr	Sportplatz (nach Ostern)	Pia Helm-Georg
Leichtathletik ab 5. Schuljahr	Freitag	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz (nach Ostern)	Pia Helm-Georg
Leichtathletik Erwachsene	Samstag	Ca. 15.00 Uhr nach Absprache	Sportplatz (nach Ostern)	Pia Helm-Georg
Lauftreff	Samstag	08.00 - 09.00 Uhr	Parkplatz Wildpark	Tino Kind