



SPORTANGEBOT

Abteilung Turnen und Gymnastik FC FORSTERN E.V.

Stand November 2016

MONTAG:

Zeit	Halle:	Inhalt	Trainer
15.00 – 16.30	Groß	Gerätturnen, leistungsbezogen, Anfänger	Stumpfegger Madeleine
16.30 – 18.00	Groß	Gerätturnen, leistungsbezogen,	Stumpfegger Madeleine
19.00 – 21.00	Klein	Danceation	Salz Angela
19.00 – 20.00	Groß	Bauch-Beine-Po	Börnert Alex
20.00 – 21.00	Groß	Skigymnastik	Börnert Alex / Ippisch Andrea

DIENSTAG:

08.30 – 09.30	Klein	Pilates	Ippisch Andrea
15.00 – 16.00	Groß B	Kinderturnen, ab 3 Jahre	Roß Steffi
16.00 – 17.00	Groß B	Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre	Roß Steffi
16.45 – 17.45	Klein	Senioren-Gymnastik	Huber Christine
18.00 – 19.00	Groß	Basketball, ab 9 Jahre	Reichenauer Stephan / Lübcke Ralf
19.00 – 20.00	Groß	Bauch-Beine-Po	Oswald Ulrike
20.00 – 21.15	Klein	Ashtanga Yoga	Lehmann Ralf

MITTWOCH:

09.00 – 10.00	Klein	Eltern-Kind-Turnen, ab ca. 7 Monate	Schmid-Wilms Michaela
10.15 – 11.15	Klein	Bodystyling mit Baby (Kurs)	Schmid-Wilms Michaela
15.30 – 16.30	Groß	3./4. Klasse Gerätturnen + Ballsport	Thurner Heidi
16.30 – 17.30	Groß B	5.-7. Klasse „Sports and more“	Thurner Heidi
16.00 – 17.00	Klein	Rope Skipping	Hoffmann Bettina
19.00 – 20.00	Groß	Total-Body-Workout	Allmendinger J./Hausmann D.
20.00 – 21.00	Groß	Yoga / Qi Gong im Wechsel	Allmendinger J./Hausmann D.

DONNERSTAG:

15.00 – 16.00	Klein	Tanzma, 1. - 3. Klasse	Lang Veronika / Preuß Bettina
15.00 – 16.30	Groß	Leichtathletik, Jg. 2008/09	Schütz Yvonne / Loeser Madeleine
16.00 – 17.00	Klein	Dance for Kids	Salz Angela
17.00 – 18.00	Klein	Dance for Teens	Perfler Katharina
17.30 – 18.30	Groß B	Karate für Kinder, ab 6 Jahre	Effenberger Thomas und Lukas
18.30 – 20.00	Groß B	Karate für Jugendliche u. Erwachsene	Lehmann Ralf
19.00 – 20.00	Groß A	Wirbelsäulengymnastik	Engelhardt Christiane
20.00 – 21.00	Klein	Pilates	Ippisch Andrea
20.00 – 22.00	Groß	Volleyball	Oswald Ulrike

FREITAG:

14.30 – 15.30	Groß B	Kinderturnen, ab ca. 4 Jahre	Roß Steffi
15.30 – 16.30	Groß B	1./2. Klasse Kinderturnen	Roß Steffi
18.30 – 19.30			
18.30 – 20.00	Groß	Basketball für Erwachsene	Reichenauer Stephan / Lübcke Ralf

Erwachsene bringen bitte festes Schuhwerk, etwas zu trinken und ein Handtuch mit.
Neuanmeldungen tätigen Sie bitte in den jeweiligen Übungsstunden.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Ralf Lehmann 2. Abteilungsleiter Tel.: 08124 / 5090
Stefanie Roß 3. Abteilungsleiterin Tel.: 08124 / 7132
oder an unsere qualifizierten Übungsleiter/innen in ihrer Stunde
oder online unter www.fcforstern.de