



SPORTANGEBOT

Abteilung Turnen und Gymnastik FC FORSTERN E.V.

Stand November 2017

MONTAG:

| Zeitraum | Halle: | Thema | Lehrer |
|---------------|--------|---|-------------------------------|
| 14.30 – 15.30 | Klein | Mini-Tanzma, 4 bis 6 Jahre | Lang Veronika |
| 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 | 10er Kurs (Angebot siehe Homepage) | Börnert Alex / Ippisch Andrea |

DIENSTAG:

| | | | |
|---------------|--------|--------------------------------|----------------------------|
| 08.30 – 09.30 | Klein | Pilates | Ippisch Andrea |
| 15.00 – 16.00 | Groß A | Kinderturnen, ab 3 Jahre | Roß Steffi |
| 16.00 – 17.00 | Groß A | Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre | Roß Steffi |
| 17.00 – 18.00 | Klein | Senioren-Gymnastik | Huber Christine |
| 18.00 – 19.00 | Groß | Basketball, ab 9 Jahre | Reichenauer S. / Lübcke R. |
| 19.00 – 20.00 | Groß | Bauch-Beine-Po | Oswald Ulrike |
| 20.00 – 21.00 | Klein | Ashtanga Yoga | Lehmann Ralf |

MITTWOCH:

| | | | |
|---------------|--------|--------------------------------------|-----------------------|
| 09.00 – 10.00 | Klein | Eltern-Kind-Turnen, ab ca. 7 Monate | 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 | Hausmann Dagmar |
| 20.00 – 21.00 | Groß | Qi Gong | Hausmann Dagmar |

DONNERSTAG:

| | | | |
|---------------|--------|--------------------------------------|------------------------------|
| 15.00 – 16.00 | Klein | Tanzma, 1. - 3. Klasse | Lang Veronika |
| 15.00 – 16.30 | Groß | Leichtathletik, Jg. 2008/09, (| Beßelmann 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 S. / Lübcke R. |

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