



SPORTANGEBOT

Abteilung Turnen und Gymnastik

FC FORSTERN E.V.

Stand September 2018

MONTAG:

Zeit	Halle:	Übung	ab	Lehrer
14.30 – 15.30	Klein	Mini-Tanzma, 4 bis 6 Jahre	ab 17.09.	Lang Veronika
15.00 – 16.30	Groß	Gerätturnen, leistungsbezogen, Anfänger	ab 17.09.	Stumpfegger Madeleine
16.30 – 18.00	Groß	Gerätturnen, leistungsbezogen,	ab 17.09.	Stumpfegger Madeleine
19.00 – 21.00	Klein	Danceation	ab 17.09.	Salz Angela
19.00 – 20.00	Groß	Bauch-Beine-Po	ab 17.09.	Börnert Alex
20.00 – 21.00	Groß	10er Kurs (Angebot siehe Homepage)		Börnert Alex / Ippisch Andrea

DIENSTAG:

08.30 – 09.30	Klein	Pilates	ab 18.09.	Ippisch Andrea
15.00 – 16.00	Groß A	Kinderturnen, ab 3 Jahre	ab 18.09.	Roß Steffi
16.00 – 17.00	Groß A	Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre	ab 18.09.	Roß Steffi
16.45 – 17.45	Klein	Senioren-Gymnastik	ab 18.09.	Huber Christine
18.00 – 19.00	Groß	Basketball, ab 9 Jahre	ab 11.09.	Reichenauer S. / Lübcke R.
19.00 – 20.00	Groß	Bauch-Beine-Po	ab 11.09.	Oswald Ulrike
20.00 – 21.00	Klein	Ashtanga Yoga	ab 12.09.	Lehmann Ralf

MITTWOCH:

09.00 – 10.00	Klein	Eltern-Kind-Turnen, ab ca. 7 Monate	ab 19.09.	Schmid-Wilms Michaela
15.30 – 16.30	Groß	3./4. Klasse Gerätturnen + Ballsport	ab 19.09.	Thurner Heidi
16.30 – 17.30	Groß B	5.-7. Klasse „Sports and more“	ab 19.09.	Thurner Heidi
16.00 – 17.00	Klein	Rope Skipping	ab 12.09.	Hoffmann Bettina
19.00 – 20.00	Groß	Total-Body-Workout	ab 19.09.	Hausmann Dagmar
20.00 – 21.00	Groß	Qi Gong	ab 19.09.	Hausmann Dagmar

DONNERSTAG:

15.00 – 16.00	Klein	Tanzma, 1. - 3. Klasse	ab 20.09.	Lang Veronika
16.00 – 17.30	Gr.(Sp)	Leichtathletik, Jg. 2009/10, (Sportplatz)	ab 20.09.	Beßelmann Madeleine
16.00 – 17.00	Klein	Dance for Kids	ab 20.09.	Salz Angela
17.00 – 18.00	Klein	Dance for Teens	ab 20.09.	Salz A. / Perfler Katharina
17.30 – 18.30	Groß B	Karate für Kinder, ab 2. Klasse	ab 20.09.	Effenberger Thomas und Lukas
18.30 – 20.00	Groß B	Karate für Jugendliche u. Erwachsene	ab 13.09.	Lehmann Ralf
19.00 – 20.00	Groß A	Wirbelsäulengymnastik	ab 13.09.	Engelhardt Christiane
20.00 – 21.00	Klein	Pilates	ab 22.09.	Ippisch Andrea
20.00 – 22.00	Groß	Volleyball	ab 13.09.	Oswald Ulrike

FREITAG:

14.30 – 15.30	Groß B	Kinderturnen, ab ca. 4 Jahre	ab 21.09.	Roß Steffi
15.30 – 16.30	Groß B	1./2. Klasse Kinderturnen	ab 21.09.	Roß Steffi
18.30 – 19.30				
18.30 – 20.00	Groß	Basketball für Erwachsene	ab 14.09.	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.: 0160 / 176 64 64
Stefanie Roß 3. Abteilungsleiterin Tel.: 08124 / 7132
oder an unsere qualifizierten Übungsleiter/innen in ihrer Stunde
oder online unter www.fcforstern.de