



SPORTANGEBOT

Abteilung Turnen und Gymnastik

FC FORSTERN E.V.

Stand März 2022, falls Corona bedingt in der Halle möglich

MONTAG:

15.30 – 16.30
16.45 – 18.30
19.00 – 21.00
19.00 – 20.00
20.15 – 21.15

Halle:

Groß
Groß
Klein
Groß
Groß

Gerätturnen, leistungsbezogen, Anfänger
Gerätturnen, leistungsbezogen,
Danceation
Bodystyling
Step Anfänger/ Wiedereinsteiger, Kurs

ab 07.03.

ab 25.04.

Stumpfegger Madeleine
Stumpfegger Madeleine
Salz Angela
Schmid-Wilms Michaela
Schmid-Wilms Michaela

DIENSTAG:

08.30 – 09.30
15.00 – 15.50
16.05 – 17.00
16.30 – 17.30
18.00 – 19.00
19.15 – 20.15

Klein
Groß A
Groß A
Klein
Groß
Groß

Pilates
Eltern-Kind-Turnen, ab 3 Jahre
Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre
Senioren-Gymnastik
Basketball, ab 9 Jahre, Training
Bauch-Beine-Po

ab 08.03.

Ippisch Andrea
Roß Steffi
Roß Steffi
Huber Christine
Reichenauer Felix
Oswald Ulrike

MITTWOCH:

08.30 – 09.30
09.45 – 10.45
15.30 – 16.30
16.30 – 17.30
18.55 – 19.50
20.05 – 21.00
19.00 – 19.45
20.00 – 21.15

Klein
Klein
Groß
Groß B
Groß
Groß
Klein
Klein

Eltern-Kind-Turnen, ab ca. 7 Monate
Bodystyling mit Baby, Kurs
3./4. Klasse Bewegung und Spiel
Rope Skipping – Sportliches Seilspringen
Total-Body-Workout
Qi Gong
Karate für Fortgeschrittene ab 5. Kyu
Yoga

ab 16.03.

ab 09.03.

ab 09.03

ab 09.03.

Schmid-Wilms Michaela
Schmid-Wilms Michaela
Lang Veronika
Hoffmann Bettina
Hausmann Dagmar
Hausmann Dagmar
Effenberger Thomas
Oswald Ulrike

DONNERSTAG:

14.20 – 15.20
15.35 – 16.30
16.45 – 17.45
19.05 – 20.00
17.30 – 18.30
18.45 – 19.50
18.55 – 19.50
20.15 – 21.15
20.05 – 22.00

Klein
Klein
Klein
Klein
Groß B
Groß B
Groß A
Klein
Groß

Mini-Tanzma, 4-6 Jahre
Tanzma, 1. - 3. Klasse
Dance4kids
Dance4teens (Reflex)
Karate für Kinder, ab 6 Jahre
Karate für Jugendliche u. Erwachsene
Rücken-Fit
Pilates
Volleyball

ab 10.03.

ab 10.03.

Lang Veronika
Lang Veronika
Salz Louisa / Schepetz Nina
Perfler Katharina / Ziegler C.
Effenberger Thomas
Effenberger Thomas
Engelhardt Christiane
Ippisch Andrea
Oswald Ulrike

FREITAG:

14.30 – 15.25
15.40 – 16.30
18.30 – 20.00

Groß B
Groß B
Groß

Kinderturnen, ab ca. 4 Jahre
1./2. Klasse Kinderturnen
Basketball für Erwachsene-Training

Roß Steffi
Roß Steffi
Reichenauer Stephan

Bitte informieren sie sich über die jeweils aktuellen Bestimmungen zur Durchführung des Sportbetriebes auf der BLSV-Seite oder der Homepage des FC Forstern

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:
Madeleine Beßelmann 1. Abteilungsleiterin Tel.: 0173 - 5802894
Stefanie Roß 2. Abteilungsleiterin Tel.: 08124 - 7132
oder an unsere qualifizierten Übungsleiter/innen in ihrer Stunde
oder online unter www.fcforstern.de