



# SPORTANGEBOT

Abteilung Turnen und Gymnastik

**FC FORSTERN E.V.**

Stand März 2023, falls Corona bedingt in der Halle möglich

## MONTAG:

08.30 – 09.30  
09.45 – 10.45  
15.30 – 16.30  
16.30 – 18.30  
19.00 – 21.00  
19.00 – 20.00  
20.00 – 21.00

## Halle:

Klein  
Klein  
Groß  
Groß  
Klein  
Groß  
Groß

Eltern-Kind-Turnen, ab ca. 7 Monate  
Bodystyling mit Baby, Kurs, Ende Jan.  
Gerätturnen findet derzeit nicht statt  
Gerätturnen findet derzeit nicht statt  
Danceation  
Bodystyling  
Step

Schmid-Wilms Michaela  
Schmid-Wilms Michaela

Salz Angela  
Schmid-Wilms Michaela  
Schmid-Wilms Michaela

## DIENSTAG:

08.30 – 09.30  
15.00 – 16.00  
16.00 – 17.00  
15.30 – 16.30  
18.00 – 19.00  
19.00 – 20.00  
20.15 – 21.15

Klein  
Groß B  
Groß B  
Klein  
Groß  
Groß  
Online

Pilates  
Eltern-Kind-Turnen, ab 3 Jahre  
Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre  
"Fit ins Alter"  
Basketball, ab 9 Jahre, Training  
Bauch-Beine-Po  
Yoga

Ippisch Andrea  
Roß Steffi  
Roß Steffi  
Ippisch Andrea  
Ortmayr Normann / Elger Nicolas  
Oswald Ulrike  
Oswald Ulrike

## MITTWOCH:

15.30 – 16.30  
16.30 – 17.30  
19.00 – 20.00  
20.00 – 21.00  
19.00 – 20.00

Groß  
Kl./Gr.  
Groß  
Groß  
Klein

3./4. Klasse Bewegung und Spiel  
Rope Skipping – Sportliches Seilspringen  
Total-Body-Workout  
Qi Gong  
Karate für Fortgeschrittene ab 5. Kyu

Lang Veronika  
Hoffmann Bettina  
Hausmann Dagmar  
Hausmann Dagmar  
Effenberger Thomas

## DONNERSTAG:

14.15 – 15.00  
15.00 – 15.45  
15.45 – 16.30  
16.45 – 17.45  
19.00 – 20.00  
17.30 – 18.30  
18.30 – 19.30  
19.00 – 20.00  
20.00 – 21.00  
20.00 – 22.00

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

Mini-Tanzma, 4-6 Jahre  
Tanzma, 1. Klasse  
Tanzma, 2. und 3. Klasse  
Dance4kids  
Reflex  
Karate für Kinder, ab 6 Jahre  
Karate für Jugendliche und Erwachsene  
Rücken-Fit  
Pilates  
Volleyball für Erwachsene und Jugendliche

Lang Veronika  
Lang Veronika  
Lang Veronika  
Salz Louisa / Schepetz Nina  
Salz Louisa / Ziegler Carina  
Effenberger Thomas  
Effenberger Thomas  
Engelhardt Christiane  
Lotz Carolina  
Oswald Ulrike

## FREITAG:

14.30 – 15.30  
15.30 – 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 S. / Ortmayr N.

**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 unsere qualifizierten Übungsleiter/innen in ihrer Stunde  
oder online unter [www.fcforstern.de](http://www.fcforstern.de)**