



# SPORTANGEBOT

## Abteilung Turnen und Gymnastik FC FORSTERN E.V.

Stand Januar 2024

### MONTAG:

08.30 – 09.30	Klein	Eltern-Kind-Turnen, ab ca. 7 Monate	Heinz Martina / Shita S.
09.45 – 10.45	Klein	Bodystyling mit Baby, Kurs	Schmid-Wilms Michaela
15.30 – 16.45	Groß	Gerätturnen, leistungsbezogen, Anfänger	Strickroth Sabrina
16.30 – 18.00	Groß	Gerätturnen, leistungsbezogen,	Strickroth Sabrina
19.00 – 21.00	Klein	Danceation	Salz Angela
19.00 – 20.00	Groß	Bodystyling	Schmid-Wilms Michaela
20.00 – 21.00	Groß	Step	Schmid-Wilms Michaela

### DIENSTAG:

08.30 – 09.30	Klein	Pilates	Ippisch Andrea
15.00 – 16.00	Groß A	Eltern-Kind-Turnen, ab 3 Jahre	Roß Steffi
16.00 – 17.00	Groß A	Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre	Roß Steffi
15.30 – 16.30	Klein	Seniorengymnastik	Ippisch Andrea
17.30 – 19.00	Groß	Basketball, ab 9 Jahre, Training	Ortmayr Normann / Elger Nicolas
19.00 – 20.00	Groß	Bauch-Beine-Po	Oswald Ulrike
20.00 – 21.00	Groß	Yoga	Oswald Ulrike

### MITTWOCH:

15.30 – 16.30	Groß	3./4. Klasse Bewegung und Spiel	Läger-Stadler Regina / Lang V.
16.30 – 17.30	Kl./Gr.	Rope Skipping – Sportliches Seilspringen	Hoffmann Bettina
19.00 – 20.00	Groß	Total-Body-Workout	Hausmann Dagmar
20.00 – 21.00	Groß	Qi Gong	Hausmann Dagmar
19.00 – 20.00	Klein	Karate für Fortgeschrittene ab 5. Kyu	Effenberger Thomas

### DONNERSTAG:

14.00 – 15.00	Klein	Mini-Tanzma, 4-6 Jahre	Lang Veronika
15.00 – 16.00	Klein	Tanzma, 1. Klasse	Lang Veronika
16.00 – 17.00	Klein	Tanzma, 2. und 3. Klasse	Lang Veronika
17.00 – 18.00	Klein	Descendance	Salz Louisa / Schepetz Nina
18.00 – 20.00	Klein	Reflex	Salz Louisa / Ziegler Carina
17.30 – 18.30	Groß B	Karate für Kinder, ab 6 Jahre	Effenberger Thomas
18.30 – 19.30	Groß B	Karate für Jugendliche u. Erwachsene	Effenberger Thomas
19.00 – 20.00	Groß A	Rücken-Fit	Engelhardt Christiane
20.00 – 21.00	Online	Pilates	Lotz Carolina
20.00 – 22.00	Groß	Volleyball für Erw. und Jugendliche	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 – 20.00	Groß	Basketball für Erwachsene-Training	Ortmayr N. / Reichenauer F.

**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 und die Kapazitäten in den Sportstunden für Kinder  
wenden Sie sich bitte an  
unsere qualifizierten Übungsleiter/innen in ihrer Stunde  
oder online unter [www.fcforstern.de](http://www.fcforstern.de)**