



# SPORTANGEBOT

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

Stand September 2024

### MONTAG:

08.30 – 09.30	Klein	Eltern-Kind-Turnen, ab ca. 7 Monate	ab 16.09.	Heinz Martina / Maurer Miriam
09.45 – 10.45	Klein	Bodystyling mit Baby, Kurs		Schmid-Wilms Michaela
14.00 – 15.00	Klein	Mini-Tanzma, 4-6 Jahre	ab 16.09.	Lang Veronika
15.00 – 16.00	Klein	Tanzma, 1. Klasse	ab 16.09.	Lang Veronika
16.00 – 17.00	Klein	Tanzma, 2. + 3. Klasse	ab 16.09.	Lang Veronika
19.00 – 21.30	Groß	Danceation	ab 16.09.	Salz Angela
19.00 – 20.00	Klein	Bodystyling	ab 16.09.	Schmid-Wilms Michaela
20.00 – 21.00	Klein	Step	ab 16.09.	Schmid-Wilms Michaela

### DIENSTAG:

08.30 – 09.30	Klein	Pilates	ab 10.09.	Ippisch Andrea
15.00 – 16.00	Groß	Eltern-Kind-Turnen, ab 3 Jahre	ab 17.09.	Roß Steffi
16.00 – 17.00	Groß	Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre	ab 17.09.	Roß Steffi
15.30 – 16.30	Klein	Seniorengymnastik	ab 10.09.	Ippisch Andrea
17.30 – 19.00	Groß	Basketball, ab 9 Jahre, Training	ab 17.09.	Ortmayr Normann + M. / Elger N.
19.00 – 20.00	Groß	Bauch-Beine-Po	ab 17.09.	Oswald Ulrike
20.00 – 21.00	Groß	Yoga (20.15 – 21.15, wenn online)	ab 17.09.	Oswald Ulrike

### MITTWOCH:

15.30 – 16.30	Groß	3./4. Klasse Bewegung und Spiel	ab 18.09.	Läuger-Stadler Regina / Lang V.
16.30 – 17.30	Kl./Gr.	Rope Skipping – Sportliches Seilspringen	ab 18.09.	Hoffmann Bettina
19.00 – 20.00	Groß	Total-Body-Workout	ab 11.09.	Hausmann Dagmar
20.00 – 21.00	Groß	Qi Gong	ab 11.09.	Hausmann Dagmar

### DONNERSTAG:

17.00 – 18.30	Klein	Descendance	ab 19.09.	Kehrer Lara / Schepetz Nina
18.30 – 20.30	Klein	Reflex	ab 19.09.	Salz Louisa / Ziegler Carina
17.30 – 18.30	Groß B	Karate für Kinder, ab 6 Jahre	ab 19.09.	Effenberger Thomas
19.00 – 20.00	Groß	Rücken-Fit	ab 12.09.	Engelhardt Christiane
20.00 – 22.00	Groß	Volleyball für Erwachsene und Jugendl.	ab 12.09.	Oswald Ulrike

### FREITAG:

14.30 – 15.30	Groß B	Kinderturnen, ab ca. 4 Jahre	ab 20.09.	Roß Steffi
15.30 – 16.30	Groß B	Kinderturnen, 1./2. Klasse	ab 20.09.	Roß Steffi
18.00 – 20.00	Klein	Danceation	ab 13.09.	Salz Angela
18.30 – 20.30	Groß	Basketball für Erwachsene-Training	ab 13.09.	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)**