



Unser Sportangebot für Erwachsene

Montag

8.45-9.45	Lady-Power	Damen	Kraftraum	Christine Rohrmüller
10:00-11:00	mollig + mobil Senioren	Damen	TV-Halle	Jennifer Neuberger
17.15-18.00	Rehasport	D+H	STUDIO	Katja Kern
18.15-19.15	Pilates frei Fortgeschrittene	D + H	STUDIO	Ute Wielandt
	Voraussetzung: Fortgeschr.-Kurs			
19.00-20.30	Kampfsport	ab 14 Jahren	Turnraum	Thomas Hefner
19.45-21.00	Sport 4 Men	Herren	STUDIO	Siegfried Wielandt
20.00-22.00	Tisch-Tennis	Damen + Herren	TV-Halle	Kornelia Roth

Dienstag

9.00-10.30	Lady-Fit	Damen	STUDIO	Rita Novak
18.00-19.00	Yoga	D+ H Anfänger	STUDIO	Doris Korger+Martina Naun
19.30-20.30	Spinning	Damen + Herren	STUDIO	Andy/Heike/Conny/Peter

Mittwoch

10.00-11.00	Becken/Rücken-Gym. Senioren	D+H	TV-Halle	Jennifer Neuberger
17.00-17.45	Rehasport 2	D + H	STUDIO	Ute Wielandt
18.00-18.45	Rehasport 1	D + H	STUDIO	Ute Wielandt
19.30-20.30	Spinning	D + H	STUDIO	Andy/Heike/Conny/Peter
19.00-20.30	Volleyball	Damen	TV-Halle	Matthias Hock

Donnerstag

8.45-9.45	Lady-Power	Damen	Kraftraum	Christine Rohrmüller
9.00-10.30	Lady-Fit	Damen	STUDIO	Rita Novak
20.00-21.00	Tisch-Tennis	D + H Fortgeschr	Schul-Halle	Kornelia Roth
18.30-19.30	Yoga	D + H Fortgeschr.	STUDIO	Doris Korger+Martina Naun
18.35-19.45	Rücken-Fit-Prävention	D + H	TV-Halle	Inge Unangst+Erwin Fertig
19.45-20.45	DANCE 4 U	D + H	TV-Halle	Maria Schork

Freitag

17.50-19.00	Kampfsport	bis 13 Jahren	Schul-Halle	Thomas Häfner
19.00-20.30	Kampfsport	ab 14 Jahren	Schul-Halle	Thomas Häfner
20.00-21.30	Volleyball	Damen	TV-Halle	Matthias Hock
19.30-22.00	Schach	Herren	STUDIO	Gerald Fries