



Neu ab Herbst 2010:

## Das Programm der Abteilung Fitness- und Gesundheitssport

### Montag

09.00–10.00	Pilates-Kurs	Claudia Hölzl	Mehrzweckraum TV
15.30–16.30	Leichtathletik 5–8 Jahre	Annette Achtelik	Sportplatz TV
16.30–17.30	Leichtathletik 9–11 Jahre	Annette Achtelik	Sportplatz TV
17.30–18.30	Leichtathletik ab 12 Jahre	Annette Achtelik	Sportplatz TV
18.30–19.30	<b>NEU</b> Zirkuskünste und Jonglieren	Annette Achtelik	Turnhalle TV
18.30–19.30	Präventionsgymnastik	Sylvia Hornig	Turnhalle Grundschule
19.30–20.30	Intensivtraining für das Sportabzeichen	Annette Achtelik (ab März)	Sportplatz TV
19.30–20.30	Powergymnastik	Sylvia Hornig	Turnhalle Grundschule
20.30–21.15	Flexi-Bar	Sylvia Hornig	Turnhalle Grundschule

### Dienstag

09.00–09.45	Fit und Fun	Erna Stein	Mehrzweckraum TV
10.00–11.30	<b>NEU</b> Pampersklasse	Deniz Ulukut	Turnhalle TV
16.00–17.00	Kinderturnen 4–6 Jahre	A.Brugger, A.Halmich	Turnhalle Grundschule
17.00–18.00	Kinderturnen 7–10 Jahre	A.Brugger, A.Halmich	Turnhalle Grundschule
17.00–18.00	<b>NEU</b> Nordic Walking	Sonja Fischer	Sportplatz TV

### Mittwoch

09.00–10.00	Bodyworkout	Sibylle Bamberger	Turnhalle TV
18.30–20.00	<b>NEU</b> Laufftreff	Antje Goldberg (ab März)	Sportplatz TV

### Donnerstag

09.00 – 10.00	<b>NEU</b> Bewegter Rücken	Christiane Mauersberg	Turnhalle TV
10.00 – 11.00	<b>NEU</b> Dance-Workout	Christiane Mauersberg	Turnhalle TV
16.00 – 17.00	<b>NEU</b> Outdoor für Jugendliche	Gudrun Misch	Turnhalle TV
18.30 – 19.30	Ausgleichsgymnastik	Renate Chur	Turnhalle Grundschule

### Freitag

09.00–09.45	Fit und Fun	Erna Stein	Mehrzweckraum TV
19.00 – 21.00	Alte Herren	Andrea Brown	Turnhalle TV

### Sonntag

10.00–11.00	<b>NEU</b> Nordic Walking	Christian Herdin	Sportplatz TV
-------------	---------------------------	------------------	---------------

Zusätzliche Fitness- und Ernährungskurse sind in Planung. Bei Fragen bitte an Christine Scholz wenden.  
Tel: 089/8958003, E-Mail tinescholz@aol.com