



Wir beginnen in der Woche vom **19.09.2022**. In den bayrischen Schulferien finden keine Sportstunden statt.  
 Alle Gruppen werden von Übungsleitern/innen mit DOSB-Lizenz und Fachlehrern/innen betreut.

**SPORTSTÄTTEN**

|      |                |    |   |
|------|----------------|----|---|
| RH   | Roththalle     | G  | Sportplatz Buch / Gymnastikraum Sozialgebäude |
| SchH | Schulturnhalle | Sp | Sportplatz Buch                               |

Beginn 19.09.2022

**ABTEILUNG TURNEN**

**DAMEN**

|   |              |                            |               |                     |
|---|--------------|----------------------------|---------------|---------------------|
| <del>Step-Dance-Choreo-Einsteiger</del> ab 15 Jahren- |              | findet aktuell nicht statt |               |                     |
| Präventive Fitnessgymnastik                           |              | Mo                         | 19:45 – 21:00 | RH Karin Rahn       |
| Folkloretanz  |              | Di                         | 18:00 – 19:30 | SchH Gisela Dehner  |
| Wirbelsäulengymnastik 70 plus                         |              | Di                         | 18:30 – 19:30 | RH Inge German      |
| Wirbelsäulengymnastik 50 plus                         |              | Di                         | 19:45 – 20:45 | RH Inge German      |
| Lady Fit  |              | Mi                         | 19:00 – 20:00 | RH Birgit Stiegeler |
| Intervall-Training                                    | ab 15 Jahren | Mi                         | 20:15 – 21:15 | RH Miriam Moll      |
| Gymnastik mit Pilatesübungen                          |              | Do                         | 08:30 – 09:30 | RH Karin Rahn       |

**HERREN**

|                        |              |    |               |                        |
|------------------------|--------------|----|---------------|------------------------|
| Wirbelsäulengymnastik  |              | Mo | 18:30 – 19:30 | RH Inge German         |
| Gymnastik / Ballspiele |              | Di | 20:00 – 21:30 | SchH Hans-Peter Dauner |
| Teamsport JUST FOR FUN | ab 16 Jahren | Fr | 20:15 – 22:00 | RH Hermann Karg        |

**OUTDOOR**

|                          |  |    |               |                |
|--------------------------|--|----|---------------|----------------|
| Walking / Nordic-Walking |  | Mi | 18:00 – 19:00 | Sp Inge German |
|--------------------------|--|----|---------------|----------------|

**KURSPROGRAMM**

|            |    |               |   |                 |
|------------|----|---------------|---|-----------------|
| Hatha Yoga | Di | 18:00 – 19:30 | G | Kornelia Dilger |
|            | Di | 19:45 – 21:15 | G | Kornelia Dilger |

Informationen und Anmeldung direkt bei Kornelia Dilger unter [kordi2@gmx.de](mailto:kordi2@gmx.de) oder der Nummer 0151/10080771

Beginn 15.09.2022

**ABTEILUNG TAEKWONDO**

|                                   |  |    |               |                    |
|-----------------------------------|--|----|---------------|--------------------|
| STAY STRONG<br>Selbstverteidigung |  | Do | 18:00 – 19:00 | SchH Florian Sturm |
| JUMP´N KICK<br>Fitness-Taekwondo  |  | Do | 19:00 – 20:00 | SchH Florian Sturm |
| TAEKWONDO                         |  | Fr | 18:00 – 20:00 | RH Florian Sturm   |