



Wir beginnen fast immer in der Woche vom **18.09.2023**. 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 18.09.2023 ABTEILUNG TURNEN

DAMEN

Präventive Fitnessgymnastik		Mo	19:45 – 21:00	RH	Karin Rahn
Folkloretanz	Beginn 12.09.2023	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	voraussichtlich Oktober	Mi	20:00 – 21:00	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	Beginn 26.09.2023	Di	20:00 – 21:30	SchH	Hans-Peter Dauner
Teamsport JUST FOR FUN	ab 16 Jahren	Fr	20:15 – 22:00	RH	Hermann Karg Stefan Höbel Stefan Burkhart

OUTDOOR

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

KURSPROGRAMM

Yoga mit Richard – Kurs A	Beginn 19.09.2023	Di	09:00 – 10:30	G	Richard Neururer
Yoga mit Richard – Kurs B	Beginn 21.09.2023	Do	09:00 – 10:30	G	Richard Neururer
Yoga mit Richard – Kurs C	Beginn 22.09.2023	Fr	18:00 – 19:30	G	Richard Neururer

Informationen und Anmeldung direkt bei Richard Neururer unter info@yoga-neururer.de oder 0176/39028800.

Beginn 07.09.2023 ABTEILUNG TAEKWONDO

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