

FC Langweid

Abteilung Hallensport

Trainingsbeginn: 14.09.2020

Die Dienstagabendstunden finden erstmalig ab dem 22.09.2020 statt.

Die jeweiligen Stunden bestehen aus einem festen, namentlich genannten Teilnehmerkreis von 19 Personen. Hierzu ist vorab eine telefonische Anmeldung beim jeweiligen Trainer erforderlich.

Montag

10.15 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
16.00 – 16.45 Seniorengymnastik	Mehrzweckhalle
17.00 – 17.45 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
18.00 – 18.45 Step (Mittelstufe)	Mehrzweckhalle
19.00 – 19.45 Pilates	Mehrzweckhalle

Dienstag

09.30 – 10.15 Damengymnastik	Mehrzweckhalle
18.00 – 18.45 Perfect Body	Mehrzweckhalle
19.00 – 19.45 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
20.00 – 20.45 Damengymnastik	Mehrzweckhalle

Mittwoch

10.15 – 11.00 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
18.30 – 19.15 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle

Donnerstag

09.00 – 09.40 Step	Mehrzweckhalle
09.55 – 10.30 Bodyworkout	Mehrzweckhalle
18.00 – 18.45 Step Basic (Einsteiger)	Mehrzweckhalle
19.00 – 19.45 Bodyworkout	Mehrzweckhalle

Freitag

18.00 – 18.45 Functional Training	Mehrzweckhalle
-----------------------------------	----------------

Anmeldung zu den Sportstunden:

Montag-/Mittwochabend: Andrea Angerer	Tel. 08230/5655
Montag-/Mittwochvorm.: Doris Kratzer	Tel. 08230/5426
Dienstagabend: Lara Jäger	Tel. 0176/23764594

Donnerstagvormittag:	Monika Harti	Tel. 08230/5084
Donnerstagabend:	Kristina Kamp	Tel. 0160/97780460
Freitagabend:	Caroline Kratzer	Tel. 0162/9061948
Damengymnastik:	Ulla Gilg	Tel. 08230/5297

Folgende Stunden können aufgrund der aktuellen Situation derzeit noch nicht stattfinden:

- **Eltern-Kind-Turnen**
- **Kinderturnen**
- **Mädchenturnen**
- **Wassergymnastik/Aquafit**