

# 1. FC Schwand -Turnabteilung -

## Vereinshalle

Montag		
08.00 – 10.00 Uhr	Reinigung	
10.00 – 11.15 Uhr	<b>Mama Workout Beckenboden</b>	<b>Saskia Papenfuß</b>
15.00 – 16.00 Uhr	<b>Mini-Hüpfer</b> Kindertanz 3-6 J.	Ulrike Papenfuß
<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Crazy Catkins</b>	<b>Yvonne Bieringer</b>
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Kurs: Aufrecht und Stabil</b>	Ulrike Papenfuß
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Kurs: Aufrecht und Stabil</b>	Ulrike Papenfuß
20.15 – 21.15 Uhr	<b>Body Workout</b>	Steffi Brummer
Dienstag		
<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>	<b>MuKi Turnen</b>	<b>Ulrike Papenfuß</b>
<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>Kleinkindturnen</b>	<b>Romi Hopf</b>
17.00 – 18.00 Uhr	<b>ESDO Einsteiger Jugend</b>	Heike Legatzki
18.00 – 19.30 Uhr	<b>Selbstverteidigung f. Frauen</b>	Heike Legatzki
19.30 – 21.45 Uhr	<b>Tischtennis II (bei Bedarf)</b>	Andrea Vogt / TT Abt.

Mittwoch		
09.00 – 10.00 Uhr	<b>Fit am Morgen</b>	Ulrike Papenfuß
10.15 – 11.15 Uhr	<b>Kurs: Aufrecht und Stabil</b>	Ulrike Papenfuß
14.00 – 15.00 Uhr	<b>Aktiv und Fit Senior</b>	Rosemarie Strehler
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Kurs: Aufrecht und Stabil</b>	Ulrike Papenfuß
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Kurs: Aufrecht und Stabil</b>	Ulrike Papenfuß
20.15 – 22.30 Uhr	<b>Tischtennis I</b>	SVL TT Abt.

Donnerstag		
08.00 – 10.00 Uhr	Reinigung	
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Fit for ever ab 60</b>	Rosemarie Strehler
19.30 – 20.45 Uhr	<b>Step-Aerobik</b>	Ulrike Papenfuß

Freitag		
<b>16.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Akrobatik</b>	<b>Saskia Papenfuß</b>
18.00 – 19.00 Uhr	<b>ESDO Jugend 1+2</b>	Mario Buksch
19.00 – 21.30 Uhr	<b>ESDO – Erwachsene</b>	Wolfgang Zettel

Samstag		
10.00 – 13.00 Uhr	<b>Akrobatik</b>	Saskia Papenfuß
<b>14.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Tischtennis Jugend</b>	<b>1. FCS TT Abt.</b>

Sonntag		
09.00 – 11.00 Uhr	<b>ESDO</b>	Lothar Schönsee
17.30 – 19.30 Uhr	<b>Gegen Gewalt Kampfkunstclub *</b>	Bernd Richter

\* wenn SH geschlossen

## Vereinshalle / Spiegelraum

Montag		
<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>Poi&amp;Dance</b>	<b>Yvonne Bieringer</b>
<b>19.15 – 20.15 Uhr</b>	<b>Yoga – Nur mit Anmeldung</b>	Ilona Leihbecher

Dienstag		
17.00 – 18.00 Uhr	<b>ESDO Einsteiger Jugend</b>	Ausweichraum bei Bedarf
18.00 – 19.30 Uhr	<b>Selbstverteidigung f. Frauen</b>	Ausweichraum bei Bedarf

Mittwoch		
18.00 – 19.00 Uhr	Belegt	

Donnerstag		
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Rückbildungsgymnastik</b>	Datum offen
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Faszientraining</b>	Andrea Sept

Freitag		
16.00 – 18.00 Uhr	<b>Akrobatik</b>	Umkleieraum Kabinen belegt
18.00 – 19.00 Uhr	<b>ESDO Jugend 1</b>	Lothar Schönsee
18.00 – 19.00 Uhr	<b>ESDO Jugend 2</b>	Wolfgang Zettel
19.00 – 21.30 Uhr	<b>ESDO – Erwachsene</b>	Ausweichraum bei Bedarf

Samstag		
10.00 – 13.00 Uhr	<b>Akrobatik</b>	Umkleieraum Kabinen belegt

Sonntag		
09.00 – 11.00 Uhr	<b>ESDO</b>	Ausweichraum bei Bedarf
17.30 – 19.30 Uhr	<b>Gegen Gewalt Kampfkunstclub*</b>	Ausweichraum bei Bedarf

\* wenn SH geschlossen

## Parkplatz Sportheim 1. FC Schwand

Dienstag		
18.00 – 19.30 Uhr	<b>Nordic Walking</b>	Ingrid Englmann

Donnerstag		
09.00 – 10.30 Uhr	<b>Nordic Walking</b>	Ingrid Englmann

## Gemeindehalle

Montag		
Schulturnhalle	Turnen, Spiele, Leichtathletik Kinder 6-9 J.	Erika Hermann
Sportheim	Crazy Catkins Tanzen für Kinder 6-9 J.	Yvonne Bieringer
Bis 30.06. Spiegelraum Ab 6. Juli Saal	Pois & Dance Tanzen für Kids 10-16 J.	Yvonne Bieringer
Beachvolleyplatz außen	Volleyball Mix / Beachvolleyplatz	Johannes Bonnacker

Dienstag		
Sportheim	Eltern-Kind-Turnen	Ulrike Papenfuß
	Turnen Kinder 3-5 J.	Romi Hopf
Entfällt oder outdoor	Akrobatik	Dominik Krebs Ulrike + Saskia Papenfuß

Donnerstag		
Entfällt	Volleyball Senior	Johannes Gierse

Freitag		
Sportheim	Akrobatik	Ulrike + Saskia Papenfuß

## Schulturnhalle

Montag		
16.00 – 17.00 Uhr	Turnen, Spiele, Leichtathletik	Erika Hermann
Dienstag		
16.45 – 17.45 Uhr	Turnen für Vorschulkinder	Ingrid Luff-Stammler
Sonntag		
17.30 – 19.30 Uhr	Gegen Gewalt Kampfkunstclub *	Bernd Richter

## Lohweg 4b / Tanzraum / Außenplatz

Mittwoch		
19.00 – 21.00 Uhr	Femmes Fada – Tanz für Erw. ab 18 J.	Yvonne Bieringer
Feuershow-Gruppe	Engel der Nacht	Yvonne Bieringer

## Ansprechpartner

**Ingrid Englmann**  
09170-2261

**Andrea Sept**  
0171-9974913

**Erika Hermann**  
09170-1550

**Romi Hopf**  
09170-1531

**Dominik Krebs**  
s. Ulrike Papenfuß

**Lothar Schönsee**  
0170-5492041

**Heike Legatzki**  
09170-972434

**Bernd Richter**  
0172-8100853

**Andrea Vogt**  
tt-lina@web.de

**Rosemarie Strehler**  
09170-1413

**Stefanie Brummer**  
09178-9989818

**Yvonne Bieringer**  
09170-942706

**Wolfgang Zettel**  
s. Heike Legatzki

**Saskia Papenfuß**  
saskia@hpatec.de

**Ilona Leihbecher**  
Ilona.leihbecher@gmx.de

**Johannes Bonnacker**  
0151-52578927

**Ulrike Papenfuß**  
0175-4646983

**Ingrid Luff-Stammler**  
09170-1253

**Saskia Papenfuß**  
0175-5709497

**Johannes Gierse**  
s. Ulrike Papenfuß

Info beim Trainer!