

1. FC Schwand -Turnabteilung -

Vereinshalle

Montag

08.00 – 10.00 Uhr	Reinigung	
10.00 – 11.15 Uhr	ZPP Kurs: Mama Workout Beckenboden	Saskia Papenfuß
15.00 – 16.00 Uhr	Mini-Hüpfer Kindertanz 3-6 J.	Ulrike Papenfuß
17.00 – 18.00 Uhr	Crazy Catkins	Yvonne Bieringer
18.00 – 19.00 Uhr	Kurs: Aufrecht und Stabil	Ulrike Papenfuß
19.00 – 20.00 Uhr	Kurs: Aufrecht und Stabil	Ulrike Papenfuß
20.15 – 21.15 Uhr	Body Workout	Steffi Brummer

Dienstag

09.30 – 11.00 Uhr	MuKi Turnen	Ulrike Papenfuß
15.00 – 16.00 Uhr	Kleinkindturnen	Romi Hopf
17.00 – 18.00 Uhr	ESDO Einsteiger Jugend	Heike Legatzki
18.00 – 19.30 Uhr	Selbstverteidigung f. Frauen	Heike Legatzki
19.30 – 21.45 Uhr	Tischtennis II (bei Bedarf)	Andrea Vogt / TT Abt.

Mittwoch

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

Donnerstag

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

Freitag

16.00 – 18.00 Uhr	Akrobatik	Saskia Papenfuß
18.00 – 19.00 Uhr	ESDO Jugend 1+2	Mario Buksch
19.00 – 21.30 Uhr	ESDO – Erwachsene	Wolfgang Zettel

Samstag

10.00 – 13.00 Uhr	Akrobatik	Saskia Papenfuß
14.00 – 18.00 Uhr	Tischtennis Jugend	1. FCS TT Abt.

Sonntag

09.00 – 11.00 Uhr	ESDO	Lothar Schönsee
17.30 – 19.30 Uhr	Gegen Gewalt Kampfkunstclub *	Bernd Richter

* wenn SH geschlossen

Vereinshalle / Spiegelraum

Montag

18.00 – 19.00 Uhr	Poi&Dance	Yvonne Bieringer
19.15 – 20.15 Uhr	Yoga – Nur mit Anmeldung	Ilona Leihbecher

Dienstag

17.00 – 18.00 Uhr	ESDO Einsteiger Jugend	Ausweichraum bei Bedarf
18.00 – 19.30 Uhr	Selbstverteidigung f. Frauen	Ausweichraum bei Bedarf

Mittwoch

18.00 – 19.00 Uhr	Belegt	
-------------------	--------	--

Donnerstag

18.00 – 19.00 Uhr	ZPP Kurs: Rückbildungsgymnastik	Saskia Papnefuß
19.00 – 20.00 Uhr	Faszientraining	Andrea Sept

Freitag

16.00 – 18.00 Uhr	Akrobatik	Umkleideraum Kabinen belegt
18.00 – 19.00 Uhr	ESDO Jugend 1	Lothar Schönsee
18.00 – 19.00 Uhr	ESDO Jugend 2	Wolfgang Zettel
19.00 – 21.30 Uhr	ESDO – Erwachsene	Ausweichraum bei Bedarf

Samstag

10.00 – 13.00 Uhr	Akrobatik	Umkleideraum Kabinen belegt
-------------------	------------------	-----------------------------

Sonntag

09.00 – 11.00 Uhr	ESDO	Ausweichraum bei Bedarf
17.30 – 19.30 Uhr	Gegen Gewalt Kampfkunstclub*	Ausweichraum bei Bedarf

* wenn SH geschlossen

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

Andrea Sept
0171-9974913

Stefanie Brummer
09178-9989818

Erika Hermann
09170-1550

Yvonne Bieringer
09170-942706

Romi Hopf
09170-1531

Wolfgang Zettel
s. Heike Legatzki

Dominik Krebs
s. Ulrike Papenfuß

Saskia Papenfuß
saskia@hpatec.de

Lothar Schönsee
0170-5492041

Ilona Leihbecher
Ilona.leihbecher@gmx.de

Heike Legatzki
09170-972434

Johannes Bonnacker
0151-52578927

Bernd Richter
0172-8100853

Ulrike Papenfuß
0175-4646983

Andrea Vogt
tt-lina@web.de

Ingrid Luff-Stammler
09170-1253

Rosemarie Strehler
09170-1413

Saskia Papenfuß
0175-5709497

Johannes Gierse
s. Ulrike Papenfuß

Info beim Trainer!

