

# **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:**

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

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

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

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