

FC LANGWEID HALLENSPORT

Ab dem **07.03.2022** bietet der FC Langweid folgende Sportstunden an:

Montag

10.15 – 11.15 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
16.00 – 17.00 Seniorengymnastik	Mehrzweckhalle
17.00 – 18.00 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
18.00 – 19.00 Step (Mittelstufe)	Mehrzweckhalle
19.00 – 20.00 Pilates	Mehrzweckhalle

Dienstag

09.30 – 10.30 Damengymnastik	Mehrzweckhalle
16.00 – 17.00 Kinderturnen (3 – 6 Jahre)	Mehrzweckhalle
16.00 – 17.00 Mädchenturnen bis 9 Jahre	Dreifachsporthalle
17.00 – 18.00 Mädchenturnen ab 10 Jahre	Dreifachsporthalle
16.45 – 17.30 Wassergymn./Aquafit	Schwimmhalle
19.00 – 20.00 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
20.00 – 21.00 Damengymnastik	Mehrzweckhalle

Mittwoch

10.15 – 11.15 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle
18.00 – 19.00 Perfect Body	Mehrzweckhalle
19.00 – 20.00 Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Mehrzweckhalle

Donnerstag

09.00 – 09.45 Step	Mehrzweckhalle
09.45 – 10.30 Bodyworkout	Mehrzweckhalle
19.00 – 20.00 Bodyworkout	Mehrzweckhalle

Anmeldung für die Wirbelsäulenkurse beim jeweiligen Trainer:

Montag- und Mittwochvormittag:

Doris Kratzer 08230/5426

Montag- und Mittwochabend:

Andrea Angerer 08230/5655

Dienstagabend:

Ulrike Kopold 08230/840737

Die Teilnahme an den Sportstunden ist unter Beachtung der **3-G Regelung** zulässig. Zuschauer unterliegen der 2 G Regelung. Beim Betreten und Verlassen der Halle, in den Umkleidekabinen, sowie bei Auf- und Abbau ist zwingend eine FFP2-Maske zu tragen.

Wir suchen Verstärkung im Hallensport!!!

(Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Mädchenturnen etc)

Um unsere Angebote im Kinder- und Jugendbereich weiter aufrecht erhalten zu können, brauchen wir dringend Verstärkung für unsere ehrenamtlichen Übungsleiter. Wer an der Mitarbeit interessiert ist und gerne mit Kindern Sport treiben will, meldet sich bitte unter der Telefonnummer 08230/5297.