

UNSER ANGEPASSTES HALLENPROGRAMM AB 01.10.2020 IN DER CORONA ZEIT (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

Alle Stunden finden in der Turnhalle oder Outdoor der Grund- und Hauptschule Aising statt.
Maximale Teilnehmerzahl pro Kurs 25 Teilnehmer NUR MIT Voranmeldung!!! Dies gilt auch für
Schnupperstunden!!! Bitte bei Anmeldung immer die Mitgliednummer angeben – danke ☺

Die Umkleiden und die Duschen bleiben vorerst geschlossen!!!

Während der Ferien und an speziellen Schulterminen bleibt die Turnhalle für uns geschlossen.

Montag	15:30 – 16:30	Turnzwerge (3 – 5 Jahre) Findet derzeit nicht statt!	Franziska Fußstetter	fussstetter.franziska@scap.de
Turnhalle	Alternative 15:30 - 16:15	Kids „Große Spiele“ 1./2. Klasse Achtung startet ab 01.10.2020!!!	Franzi Fußstetter	fussstetter.franziska@scap.de
Turnhalle	16:30 - 17:15	Kids Fit 3./4. Klasse Gruppe I	Lucy Schmid	schmid.lucy@scap.de
Turnhalle	17:30 - 18:15	Kids Fit 3./4. Klasse Gruppe II	Lucy Schmid	schmid.lucy@scap.de
Turnhalle	18:30 – 19:15	Cardio Fitness Dance	Heidi Krug-Oelsner	krug_oelsner.heidi@scap.de
Turnhalle	19:30 – 20:30	Pilates	Heidi Krug-Oelsner	krug_oelsner.heidi@scap.de
OUTDOOR	19:30 - 20:30	Lauftreff (Outdoor)	Fredi Czmaiduch	czmaiduch.alfred@scap.de
Dienstag	15:30 – 16:15	Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 Jahre Findet derzeit nicht statt!	Alexandra Schulz	schulz.alexandra@scap.de
Turnhalle	Alternative 16:00 - 16:45 Sept.-Dez. 2020	Capoeira Kids Gruppe I	Gastverein Capoeira Rosenheim e.V.	schinina.sonja@scap.de
	16:15 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 Jahre Findet derzeit nicht statt!	Alexandra Schulz	schulz.alexandra@scap.de
Turnhalle	Alternative 17:00 - 17:45 Sept.-Dez. 2020	Capoeira Kids Gruppe II	Gastverein Capoeira Rosenheim e.V.	schinina.sonja@scap.de
	17:00 – 17:45	Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 Jahre Findet derzeit nicht statt!	Maria Scharf	scharf.maria@scap.de
Turnhalle	18:00 - 18:45	Starker Rücken trifft Faszientraining	Biljana Brkic	brkic.biljana@scap.de
Turnhalle	19:00 - 19:45	Fitness Aerobic "Non Stop" für jedermann	Biljana Brkic	brkic.biljana@scap.de
Turnhalle	19:45 – 20.15	Atmung-Entspannung- Stretching	Biljana Brkic	brkic.biljana@scap.de
Turnhalle	20:30 - 22:00	Tischtennis Achtung startet ab 01.10.2020!!!	Rudi Hauptvogel	hauptvogel.rudi@scap.de

Mittwoch	16:15 - 17:45	Rennläufer nordisch	Carl Carrier	carrier.carl@scap.de
Turnhalle	18:00 - 18:45	„Mit Schwung bleibst jung“ - Fit im Alter	Judith Höger	hoeger.judith@scap.de
Turnhalle	19:00 - 20:00	Body-Workout	Daniela Schulz	schulz.daniela@scap.de
Schwimmbad	20:15 - 21:00	Aqua-Fitness	Mona Vogl	vogl.mona@scap.de
Turnhalle	20:15 - 21:45	Ballspiele Achtung startet ab 01.10.2020!!!	Fredi Czmaiduch	czmaiduch.alfred@scap.de
Donnerstag	16:00 - 17:30	Rennläufer alpin Zwerge+Kinder	Doris Beer	beer.doris@scap.de
Turnhalle	17:45 - 19:00	Rennläufer alpin U12, Schüler, Jugend	Niklas Auanger	auanger.niklas@scap.de
Turnhalle	19:15 - 20:15	Body and Mind	Christine Fußstetter	fussstetter.christine@scap.de
Turnhalle	20:30 - 21:30	Skigymnastik	Christine Fußstetter	fussstetter.christine@scap.de
Freitag	15:30 - 16:15	Tanzmäuse (ab 4 Jahre) Findet derzeit nicht statt!	Sonja Schinina Julia Einhenkel	schinina.sonja@scap.de
OUTDOOR	16:00 - 17:00	Nordic-Walking-Treff	Heike Jina	jina.heike@scap.de
Turnhalle	Alternative 15:30 - 16:30	Rennläufer alpin Herbsttraining/Vorbereitung	Doris Beer	beer.doris@scap.de
Turnhalle	Alternative 16:45 - 17:45	Rennläufer alpin Herbsttraining/Vorbereitung	Lena Spindler	spindler.lena@scap.de
-	16:15 - 17:00	Kiddies (ab 7 Jahre) Findet derzeit nicht statt!	Sonja Schinina Julia Einhenkel	schinina.sonja@scap.de
-	17:15 - 18:00	Body Shakers (ab 13 Jahre) Findet derzeit nicht statt!	Sonja Schinina	schinina.sonja@scap.de
Turnhalle	18:15 - 19:15	bodyART (ab 18 Jahre)	Sonja Schinina	schinina.sonja@scap.de
Turnhalle	19:30 - 20:30	Reboot (ab 18 Jahre (Auftrittsgruppe, Einstieg nach Absprache)	Sonja Schinina	schinina.sonja@scap.de
Turnhalle	20:45 - 22:00	Volleyball für Hobbyspieler Achtung startet ab 16.10.2020!!!	Steffen Jina	jina.steffen@scap.de

Der Teilnehmer wird jeweils zum Anfang der Stunde auf die Richtlinien und das Hygienekonzept in der Turnhalle vom jeweiligen Übungsleiter hingewiesen und wird über den Ablauf informiert. Bitte haben Sie Verständnis, dass das Wechseln in andere Stunden derzeit aufgrund Corona nicht möglich ist. Unsere Auflage ist es, darauf zu achten, dass unsere Teilnehmer möglichst wenig wechseln, da Gruppenmischungen untereinander derzeit nicht den Hygienevorschriften entsprechen. Desinfektionsmittel stehen vor Ort zur Verfügung. Trainingshilfsmittel sind von jedem Teilnehmer selbst mitzubringen.