

UNSER ANGEPASSTES HALLENPROGRAMM 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!!!

Die Umkleiden und die Duschen bleiben vorerst geschlossen!!!

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

<u>Montag</u>	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	<u>Lauftreff</u> (Outdoor)	Fredi Czmaiduch	czmaiduch.alfred@scap.de
<u>Dienstag</u>	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 - 20:00	Fitness Aerobic "Non Stop" für jedermann	Biljana Brkic	brkic.biljana@scap.de
Turnhalle	20:15 – 21.00	Atmung-Entspannung- Stretching	Biljana Brkic	brkic.biljana@scap.de
Turnhalle	21:15 - 22:15	Tischtennis	Rudi Hauptvogel	hauptvogel.rudi@scap.de

<u>Mittwoch</u>	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
	20:15 - 21:15	Ballspiele Findet derzeit nicht statt!	Fredi Czmaiduch	ezmaiduch.alfred@scap.de
Turnhalle	Alternative 20:15 - 21:15	Tischtennis	Rudi Hauptvogel	hauptvogel.rudi@scap.de
Turnhalle	Alternative 21:30 - 22:15	Tischtennis	Rudi Hauptvogel	hauptvogel.rudi@scap.de
<u>Donnerstag</u>	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
<u>Freitag</u>	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	<u>Nordic-Walking-Treff</u>	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
	20:45 - 22:00	Volleyball für Hobbyspieler Findet derzeit nicht statt!	Steffen Jina	jina.steffen@scap.de

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Der Skiclub Aising-Pang begrüsst freudig den Gastverein Capoeira Rosenheim e.V.

Der Verein wird ein Special in unserer Turnhalle unter der Leitung des Trainers Valdo Silva Dienstag für unsere Kids ab Grundschulalter durchführen.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per e-mail über unseren Hallenwart Sonja Schinina.

Für unsere Mitgliederkinder des Skiclubs Aising-Pang ist dieser Workshop kostenfrei. Externe Kinder, die daran teilnehmen möchten, können mit einer Teilnahmegebühr in Höhe von €51,00 mitmachen (dies ist eine Pauschale für den Workshop, unabhängig zu welchem Zeitpunkt das Kind beginnt).

Natürlich können auch Kinder, Mitglieder sowie auch Nichtmitglieder, einmalig schnuppern zu einem Schnupperpreis in Höhe von €3,00

Die Kursgebühr für externe Kinder sowie auch die Schnuppergebühr ist jeweils beim Capoeira Verein e.V. zu entrichten.

Kursbeschreibung:

Mit einem ganzheitlichen und angepassten Bewegungsprogramm kann man bei dem Gasttrainer Valdo in jedem Alter die ursprüngliche Kampf- und Bewegungskunst aus Brasilien erlernen.

Zudem ist eine deutliche Verbesserung durch die Ausübung des Capoeiras in der Koordinationsfähigkeit, Reflexe, Balance, Kraft und Beweglichkeit erkennbar.

Im Hallenprogramm des Skiclubs Aising-Pang wird die Tanzkunst in einem dreimonatigen Workshop von September bis Dezember 2020 ausschließlich für Kids angeboten.

„Mit Schwung bleibst jung“ – Fit im Alter mit Judith Höger

Auch in der zweiten Hälfte des Lebens und darüber hinaus ist es wichtig immer in Bewegung zu bleiben. Sei dabei und lass Dir von Judith zeigen, wie man ganz leicht auch ohne Hilfsmittel Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Balance, Kraft und Koordination ausführen kann. Denke immer daran – werde fit – bleibe fit und werde fitter, egal in welchem Alter. In dieser Stunde wollen wir jedoch im Focus der älteren Generation eine Bewegungsfreude bereiten. Viel Spaß ☐

Starker Rücken trifft Faszientraining + Atmung Entspannung / Stretching mit Biljana