

UNSER HALLENPROGRAMM AB 08.11.2021 (ÄNDERUNGEN CORONABEDINGT 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 1x-Schnupperstunden!!! TN-Gebühr Kinder: 1,50 € / Erwachsene: 3,00 €)

Der Teilnehmer MUSS vor Beginn jeder Stunde eine Unterschrift in der Teilnahmeliste leisten. Mit der Unterschrift versichert er, die zum Zeitpunkt stattfindenden Kurse unter der aktuell vorausgesetzten Corona-Regelung zu erfüllen! Auf unserer Homepage findest Du immer die aktuellen Corona-Teilnahme-Bedingungen.

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

Montag				
Turnhalle	15:30 - 16:15	Turnzwerge (3 - 5 Jahre)	Franziska Fußsetter	fussstetter.franziska@scap.de
Turnhalle	16:30 - 17:15	Abenteuerturnen 1./2. Klasse	Franziska Fußsetter	fussstetter.franziska@scap.de
Turnhalle	17:30 - 19:00	Free Kids Gym Ab 3. Klasse bis 12. Lebensjahr	Lucy Schmid	schmid.lucy@scap.de
Turnhalle	19:05 - 19:35	Cardio Fitness	Heidi Krug-Oelsner	krug_oelsner.heidi@scap.de
Turnhalle	19:35 - 20:30	Pilates/Yoga	Heidi Krug-Oelsner	krug_oelsner.heidi@scap.de
OUTDOOR	19:30 - 20:30	Lauftreff (Outdoor)	Fredi Czmaiduch	czmaiduch.alfred@scap.de
Dienstag				
Turnhalle	15:30 - 16:15	Tanzmäuse 4 - 6 Jahre	Veronika Reiser	reiser.veronika@scap.de
Turnhalle	16:15 - 17:00	Tanzkiddies 7 - 10 Jahre	Julia Einhenkel	einhenkel.julia@scap.de
Turnhalle	17:00 - 18:15	Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre	Maria Scharf	scharf.maria@scap.de
Turnhalle	18:30 - 19:15	Starker Rücken trifft Faszientraining	Biljana Brkic	brkic.biljana@scap.de
Turnhalle	19:15 - 20:00	Fitness Aerobic "Non Stop" für jedermann	Biljana Brkic	brkic.biljana@scap.de
Turnhalle	20:15 - 21:45	Tischtennis	Rudi Hauptvogel	hauptvogel.rudi@scap.de

Mittwoch				
Turnhalle	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 <i>(Pausiert bis zu den Weihnachtsferien)</i>	Daniela Schulz	schulz.daniela@scap.de
Turnhalle	19:00 – 20:00	08.11.-24.12.2021 Kurskarussell <i>(bitte beachte die verschiedenen und abwechslungsreichen Angebote mittwochs, die in Vertretung stattfinden)</i>	Andrea Lieglein und Heidi Krug-Oelsner	krug_oelsner.heidi@scap.de
Schwimmbad	20:15 - 21:00	Aqua-Fitness	Mona Martl und Andrea Lieglein	vogl.mona@scap.de
Turnhalle	20:15 - 21:45	Ballspiele	Fredi Czmaiduch	czmaiduch.alfred@scap.de
Donnerstag				
Turnhalle	15:45 - 17:15	Rennläufer U06, U08 und U10	Luisa Klein	klein.luisa@scap.de
Turnhalle	17:15 - 19:00	Rennläufer alpin U12, U14 und U16	Niklas Auanger und Doris Beer	auanger.niklas@scap.de beer.doris@scap.de
Turnhalle	19:15 - 20:15	Body and Mind	Christine Fußstetter	fussstetter.christine@scap.de
Turnhalle	20:20 - 21:30	Skigymnastik	Christine Fußstetter	fussstetter.christine@scap.de
Freitag				
OUTDOOR	16:00 - 17:00	Nordic-Walking-Treff	Heike Jina	jina.heike@scap.de
Turnhalle	15:30 - 16:15	Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre	Alexandra Schulz	schulz.alexandra@scap.de
Turnhalle	16:15 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre	Alexandra Schulz	schulz.alexandra@scap.de
Turnhalle	17:15 – 18:15	Rennläufer alpin U12, U14 und U16	Lena Spindler	spindler.lena@scap.de
Turnhalle	18:15 – 19:15	Rennläufer alpin U12, U14 und U16	Lena Spindler	spindler.lena@scap.de
Turnhalle	19:30 - 21:30	Volleyball für Hobbyspieler	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.

Desinfektionsmittel stehen vor Ort zur Verfügung. Trainingshilfsmittel sind von jedem Teilnehmer selbst mitzubringen bzw. nach Gebrauch soweit nach Hygienerichtlinien erlaubt, danach mit dem zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel zu reinigen.

Wir bitten die Teilnehmer, Ihre eigenen Gymnastikmatten mitzubringen.