

UNSER HALLENPROGRAMM AB 20.09.2021 (ÄNDERUNGEN COROANBEDINGT 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 Mitgliedsnummer angeben – danke

Die Umkleiden und die Duschen bleiben vorerst geschlossen!!!

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

Montag				
Turnhalle	15:30 - 16:15	Turnzwerge (3 - 5 Jahre)	Franziska Fußstetter	fussstetter.franziska@scap.de
Turnhalle	16:30 - 17:15	Abenteuerturnen 1./2. Klasse	Franziska Fußstetter	fussstetter.franziska@scap.de
Turnhalle	17:30 - 19:00	FREE KIDS GYM-AC ab 3. Klasse bis 12 Jahre	Lucy Schmid	schmid.lucy@scap.de
Turnhalle	19:15 - 19:45	Cardio Workout	Heidi Krug-Oelsner	krug_oelsner.heidi@scap.de
Turnhalle	19:45 - 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				
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 (beginnt nach den Herbstferien!!!)	Daniela Schulz	schulz.daniela@scap.de
Turnhalle	19:00 - 20:00	20.09.-29.10.2021 BODYART-Wochen	Sonja Schinina	schinina.sonja@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

Die Teilnehmer werden jeweils zum Anfang der Stunde auf die Richtlinien und das Hygienekonzept in der Turnhalle vom jeweiligen Übungsleiter hingewiesen und werden über den Ablauf informiert.

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

Schnupperpreis für Nichtmitglieder (Tagesmitgliedschaft) beim Trainer erhältlich:

Kinder: € 1,50

Erwachsene: € 3,-

Unkostenbeitrag Aqua-Fitness:

Mitglieder € 2,- / Stunde, Nichtmitglieder € 5,- / Stunde