

## UNSER HALLENPROGRAMM (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 ☺

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

| <b>Montag</b>   |                      |   |                      |  |
|-----------------|----------------------|---|----------------------|--|
| Turnhalle       | <b>15:30 - 16:15</b> | <b>Turnzwerge</b><br>(3 - 5 Jahre)                  | Franziska Fußstetter | <a href="mailto:fussstetter.franziska@scap.de">fussstetter.franziska@scap.de</a> |
| Turnhalle       | <b>16:30 - 17:15</b> | <b>Abenteuerturnen</b><br>1./2. Klasse              | Franziska Fußstetter | <a href="mailto:fussstetter.franziska@scap.de">fussstetter.franziska@scap.de</a> |
| Turnhalle       | <b>17:30 - 18:15</b> | <b>Kids Fit</b><br>3./4. Klasse Gruppe I            | Lucy Schmid          | <a href="mailto:schmid.lucy@scap.de">schmid.lucy@scap.de</a>                     |
| Turnhalle       | <b>18:15 - 19:00</b> | <b>Kids Fit</b><br>3./4. Klasse Gruppe II           | Lucy Schmid          | <a href="mailto:schmid.lucy@scap.de">schmid.lucy@scap.de</a>                     |
| Turnhalle       | <b>19:15 - 20:15</b> | <b>Pilates/Yoga</b>                                 | Heidi Krug-Oelsner   | <a href="mailto:krug_oelsner.heidi@scap.de">krug_oelsner.heidi@scap.de</a>       |
| <b>OUTDOOR</b>  | <b>19:30 - 20:30</b> | <b><u>Lauftreff</u></b> (Outdoor)                   | Fredi Czmaiduch      | <a href="mailto:czmaiduch.alfred@scap.de">czmaiduch.alfred@scap.de</a>           |
| <b>Dienstag</b> |                      |   |                      |  |
| Turnhalle       | <b>15:30 - 16:15</b> | <b>Tanzmäuse</b><br>4 – 6 Jahre                     | Veronika Reiser      | <a href="mailto:reiser.veronika@scap.de">reiser.veronika@scap.de</a>             |
| Turnhalle       | <b>16:15 - 17:00</b> | <b>Tanzkiddies</b><br>7 - 10 Jahre                  | Julia Einhenkel      | <a href="mailto:einhenkel.julia@scap.de">einhenkel.julia@scap.de</a>             |
| Turnhalle       | <b>17:00 - 18:15</b> | <b>Eltern-Kind-Turnen</b><br>2 - 4 Jahre            | Maria Scharf         | <a href="mailto:scharf.maria@scap.de">scharf.maria@scap.de</a>                   |
| Turnhalle       | <b>18:30 - 19:15</b> | <b>Starker Rücken trifft<br/>Faszientraining</b>    | Maria Scharf         | <a href="mailto:scharf.maria@scap.de">scharf.maria@scap.de</a>                   |
| Turnhalle       | <b>19:15 - 20:00</b> | <b>Fitness Aerobic "Non<br/>Stop" für jedermann</b> | Maria Scharf         | <a href="mailto:scharf.maria@scap.de">scharf.maria@scap.de</a>                   |
| Turnhalle       | <b>20:15 - 21:45</b> | <b>Tischtennis</b>                                  | Rudi Hauptvogel      | <a href="mailto:hauptvogel.rudi@scap.de">hauptvogel.rudi@scap.de</a>             |

|                   |               |   |                                |  |
|-------------------|---------------|---|--------------------------------|--|
| <b>Mittwoch</b>   |               |   |                                |  |
| Turnhalle         | 16:15 - 17:45 | Rennläufer nordisch                       | Carl Carrier                   | <a href="mailto:carrier.carl@scap.de">carrier.carl@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 18:00 - 18:45 | „Mit Schwung bleibst jung“ - Fit im Alter | Judith Höger                   | <a href="mailto:hoeger.judith@scap.de">hoeger.judith@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 19:00 - 20:00 | Body-Workout                              | Daniela Schulz                 | <a href="mailto:schulz.daniela@scap.de">schulz.daniela@scap.de</a>   |
| Schwimmbad        | 20:15 - 21:00 | Aqua-Fitness                              | Mona Martl und Andrea Lieglein | <a href="mailto:vogl.mona@scap.de">vogl.mona@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 20:15 - 21:45 | Ballspiele                                | Fredi Czmaiduch                | <a href="mailto:czmaiduch.alfred@scap.de">czmaiduch.alfred@scap.de</a>   |
| <b>Donnerstag</b> |               |   |                                |  |
| Turnhalle         | 15:45 - 17:15 | Rennläufer<br>U06, U08 und U10            | Luisa Klein                    | <a href="mailto:klein.luisa@scap.de">klein.luisa@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 17:15 - 19:00 | Rennläufer alpin<br>U12, U14 und U16      | Niklas Auanger und Doris Beer  | <a href="mailto:auanger.niklas@scap.de">auanger.niklas@scap.de</a><br><a href="mailto:beer.doris@scap.de">beer.doris@scap.de</a> |
| Turnhalle         | 19:15 - 20:15 | Body and Mind                             | Christine Fußstetter           | <a href="mailto:fussstetter.christine@scap.de">fussstetter.christine@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 20:20 - 21:30 | Skigymnastik                              | Christine Fußstetter           | <a href="mailto:fussstetter.christine@scap.de">fussstetter.christine@scap.de</a>   |
| <b>Freitag</b>    |               |   |                                |  |
| OUTDOOR           | 16:00 - 17:00 | Nordic-Walking-Treff                      | Heike Jina                     | <a href="mailto:jina.heike@scap.de">jina.heike@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 15:30 - 16:15 | Eltern-Kind-Turnen<br>2 - 4 Jahre         | Alexandra Schulz               | <a href="mailto:schulz.alexandra@scap.de">schulz.alexandra@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 16:15 - 17:00 | Eltern-Kind-Turnen<br>2 - 4 Jahre         | Alexandra Schulz               | <a href="mailto:schulz.alexandra@scap.de">schulz.alexandra@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 17:15 - 18:15 | Rennläufer alpin<br>U12, U14 und U16      | Lena Spindler                  | <a href="mailto:spindler.lena@scap.de">spindler.lena@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 18:15 - 19:15 | Rennläufer alpin<br>U12, U14 und U16      | Lena Spindler                  | <a href="mailto:spindler.lena@scap.de">spindler.lena@scap.de</a>   |
| Turnhalle         | 19:30 - 21:30 | Volleyball<br>für Hobbyspieler            | Steffen Jina                   | <a href="mailto:jina.steffen@scap.de">jina.steffen@scap.de</a>   |

**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.**