

UNSER HALLENPROGRAMM

GÜLTIG AB 23.01.2023

| Stundenverteilung | Kinder | Jugend | Erwachsene |
|-------------------|---|---|--|
| Senioren | Ballspiele | Outdoor | Hallenbad |
| Montag | | | |
| 15:30 - 16:30 | Turnzwerge 4 - 6 Jahre | Franziska Fußstetter | fussstetter.franziska@scap.de |
| 16:30 - 17:30 | Abenteuerturnen 1./2. Klasse | Franziska Fußstetter | fussstetter.franziska@scap.de |
| 17:30 - 18:30 | Kids-Jump, Fun & Run 3./4. Klasse | Franziska Fußstetter | fussstetter.franziska@scap.de |
| 18:30 - 19:30 | Power Fitness | Julia Einhenkel Martina Vogt (im wöchentlichen Wechsel) | einhenkel.julia@scap.de vogt.martina@scap.de |
| 19:30 - 20:30 | Stretch and Relax | Julia Einhenkel Martina Vogt (im wöchentlichen Wechsel) | einhenkel.julia@scap.de vogt.martina@scap.de |
| 19:30 - 20:30 | Lauftreff | Fredi Czmaiduch | czmaiduch.alfred@scap.de |
| Dienstag | | | |
| 15:30 - 16:15 | Tanzmäuse 4 - 6 Jahre | Julia Einhenkel | einhenkel.julia@scap.de |
| 16:15 - 17:00 | Tanzkiddies 7 - 10 Jahre | Julia Einhenkel | einhenkel.julia@scap.de |
| 17:00 - 17:45 | Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre | Maria Scharf | scharf.maria@scap.de |
| 17:45 - 18:30 | Turnzwerge 2 4 - 6 Jahre | Maria Scharf | scharf.maria@scap.de |
| 18:30 - 19:15 | Starker Rücken trifft Faszientraining | Maria Scharf | scharf.maria@scap.de |
| 19:15 - 20:00 | Fitness Aerobic "Non Stop" | Maria Scharf | scharf.maria@scap.de |
| 20:15 - 21:45 | Tischtennis | Rudi Hauptvogel | hauptvogel.rudi@scap.de |

| Mittwoch | | | |
|-------------------|---|--|--|
| 09:00 – 10:00 | Outdoor WWW (Workout, Walken und Wandern) | Lucy Schmid | schmid.lucy@scap.de |
| 16:15 - 17:45 | Rennläufer nordisch | Carl Carrier | carrier.carl@scap.de |
| 18:00 - 18:45 | „Mit Schwung bleibst jung“ - Fit im Alter | Judith Höger | hoeger.judith@scap.de |
| 18:45 - 20:15 | Body-Workout | Daniela Schulz | schulz.daniela@scap.de |
| 20:15 - 21:45 | Ballspiele | Fredi Czmaiduch | czmaiduch.alfred@scap.de |
| 20:15 - 21:00 | Aqua-Fitness | Mona Martl / Andrea Lieglein | vogl.mona@scap.de lieglein.andera@scap.de |
| Donnerstag | | | |
| 15:45 - 17:15 | Rennläufer U06, U08 und U10 | Aimée Meier | meier.aimee@scap.de |
| 17:15 - 19:00 | Rennläufer alpin U12, U14 und U16 | Niklas Auanger | auanger.niklas@scap.de |
| 19:15 - 20:15 | Body and Mind | Christine Fußstetter | fussstetter.christine@scap.de |
| 20:20 - 21:30 | Skigymnastik | Christine Fußstetter / Julia Einhenkel (im wöchentlichen Wechsel) | fussstetter.christine@scap.de einhenkel.julia@scap.de |
| Freitag | | | |
| 16:00 - 17:00 | Nordic-Walking-Treff | Heike Jina | jina.heike@scap.de |
| 15:30 - 16:15 | Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre | Alexandra Schulz | schulz.alexandra@scap.de |
| 16:15 - 17:00 | Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre | Alexandra Schulz | schulz.alexandra@scap.de |
| 17:15 - 18:15 | Rennläufer alpin U12, U14 und U16 | Lena Spindler | spindler.lena@scap.de |
| 18:15 - 19:15 | Rennläufer alpin U12, U14 und U16 | Lena Spindler | spindler.lena@scap.de |
| 19:30 - 21:30 | Volleyball für Hobbyspieler | Steffen Jina | jina.steffen@scap.de |