UNSER HALLENPROGRAMM

GÜLTIG AB NOVEMBER 2026

Stunden-verteilung	Kinder/Jugend/Eltern-Kind	Renn-Alpin / Rennläufer nordisch	Erwachsene
Senioren	Ballspiele	Outdoor	Schwimmbad
Montag			
15:30 - 16:30	**Tanzmäuse** (4 bis 7 Jahre)	Sarah Vietz	vietz.sarah@scap.de
16:30 - 17:15	**Tanzmäuse 2** (4 bis 7 Jahre)	Sarah Vietz	vietz.sarah@scap.de
17:15 - 18:30	**Kinderturnen** (1.bis 4.Klasse)	Vera Evers	evers.vera@scap.de
18:30 - 20:00	**Powerfitness**	Lucy Schmid	schmid.lucy@scap.de
20:00 - 21:30	**Zirkeltraining**	Carl Carrier	carrier.carl@scap.de
19:30 - 20:30	**Lauftreff**	Fredi Czmaiduch	czmaiduch.alfred@scap.de
Dienstag			
15:30 – 16:30	**Dance Class Kids & Teens** (Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren)	Claudia Abendroth	abendroth.claudia@scap.de
16:30 - 17:30	**Kindersport** (2. bis 4.Klasse)	Aliz Schramm	schramm.aliz@scap.de
17:30 - 18:15	**Gesunderhaltung des Körpers**	Maria Scharf	scharf.maria@scap.de
18:15 - 19:00	**Faszientraining & Entspannung**	Maria Scharf	scharf.maria@scap.de
19:00 - 20:00	**Hatha Yoga**	Uwe Rößler	roessler.uwe@scap.de
20:00 - 22:00	**Tischtennis**	Rudi Hauptvogel	hauptvogel.rudi@scap.de

Mittwoch			
15:45 - 18:00	**Rennläufer nordisch**	Carl Carrier	carrier.carl@scap.de
18:00 - 18:45	**„Mit Schwung bleibst jung“ - Fit im Alter** ***(Hockergymnastik)***	Ingeborg Böhm / Susanne Vogl	boehm.ingeborg@scap.de
18:45 - 20:15	**Body-Workout**	Daniela Schulz	schulz.daniela@scap.de
20:15 - 21:45	**Ballspiele**	Andreas Mayer	mayer.andreas@scap.de
20:15 - 21:00	**Aqua-Fitness**	Mona Martl / Andrea Lieglein	vogl.mona@scap.de lieglein.andrea@scap.de
Donnerstag			
16:00 - 17:30	**Renn - Alpin** U08 / U10	Johanna Wagner	wagner.johanna@scap.de
17:15 - 19:00	**Renn - Alpin** U14 / U16	Doris Beer	beer.doris@scap.de
19:15 - 20:15	**Body and Mind**	Christine Fußstetter	fussstetter.christine@scap.de
20:15 - 21:30	**Skigymnastik**	Christine Fußstetter	fussstetter.christine@scap.de
Freitag			
16:00 - 17:00	**Nordic-Walking-Treff**	Heike Jina	jina.heike@scap.de
16:00 – 17:30	**Renn – Alpin** (Outdoor) U08 / U10	Doris Beer	beer.doris@scap.de
Ab ca. 17:00	**Berglauf** (Anmeldung erforderlich)	Fredi Czmaiduch	czmaiduch.alfred@scap.de
15:30 – 16:30	**Eltern-Kind-Turnen** 2 - 4 Jahre	Daniela Schulz	schulz.daniela@scap.de
16:30 - 17:30	**Eltern-Kind-Turnen** 2 - 4 Jahre	Daniela Schulz	schulz.daniela@scap.de
17:30 – 19:30	**Kids & Teens** (freies Geräteturnen ab 9 Jahren)	Lucy & Lilly Schmid	schmid.lucy@scap.de
19:30 - 21:30	**Volleyball** für Hobbyspieler	Steffen Jina	jina.steffen@scap.de