

UNSER HALLENPROGRAMM

GÜLTIG AB SEPTEMBER 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	Renn – Alpin U12 / U14 / U16	Doris Beer	beer.doris@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			
16:15 - 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