



Freizeit- und Gesundheitssport

Gesundheitsprävention und Fitness für Frauen

- 102 Fitnessgymnastik**
Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Realschule Goldberg
Frau Oehl
- 103 Fitnessgymnastik**
Dienstag, 20.30 – 21.30 Uhr
Realschule Goldberg
Frau Oehl
- 105 Fitness-Gymnastik-Mix**
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr
Gemeindsaal Christuskirche (Schuljahr 09/10)
Frau Hennig von Lange
- 106 Fitness-Gymnastik-Mix**
Mittwoch, 20.30 – 21.30 Uhr
Grund- und Hauptschule Goldberg
Frau Schenk
- 107 Fitness-Gymnastik-Mix**
Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Turnhalle Sommerhofen (Schuljahr 09/10)
Frau Heyne
- 109 Fitness-Gymnastik-Mix**
Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr
Turnhalle Königsknoll
Frau Teufel
- 110 Präventionsgymnastik-Mix**
Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Sommerhofen
Frau Moroff
- 111 Präventionsgymnastik-Mix**
Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr
Turnhalle Sommerhofen
Frau Moroff
- 112 Fitness-Gymnastik-Mix**
Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Sporthalle Hinterweil
Frau Richter

Orientalischer Tanz – Hip-Hop & Cheerdance – Aerobic

- 201 Orientalischer Tanz Anfänger**
Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr
Ballettraum VfL-Vereinsheim
Frau Hezel
- 202 Orientalischer Tanz Grundstufe**
Dienstag, 20.15 – 21.30 Uhr
Ballettraum VfL-Vereinsheim
Frau Hezel
- 205 „Phoenix-Dancers“**
ein Mix aus Hip-Hop & Cheerdance
Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr
Sporthalle Stadtmitte
Frau Zimmermann
- 206 Aerobic**
Montag, 20.00 – 21.00 Uhr
Ballettraum VfL-Vereinsheim
Frau Keller

Gesund und fit am Vormittag für Frauen Herz-Kreislauftraining, Rückenprävention und Körperhaltung

- 301 Ausdauertraining Aerobic-Mix**
Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr
Glaspalast/Spiegelsaal
Frau Klotz
- 302 Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining**
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Glaspalast/Spiegelsaal
Frau Klotz
- 303 Fitnessgymnastik**
Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr
Gymnastikraum der Grundschule Sommerhofen
Frau Schweizer
- 305 Fitnessgymnastik**
Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr
Glaspalast/Judohalle
Frau Brodmann-Emmerich

Gesundheitsprävention und Fitnesstraining für Herren

- 401 Fitness-Gymnastik, Sport und Spiel**
Montag, 19.00 – 20.00 Uhr
Grundschule Klostergarten
Herr Hasler, Willi
- 402 Fitness-Gymnastik, Sport und Spiel**
Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr
Stiftsgymnasium
Herr Sieber
- 403 Präventionsgymnastik-Mix für Männer**
Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr
Gymnastikraum Turnhalle Sommerhofen
Frau Moroff
- 404 Fitness-Gymnastik, Sport und Spiel**
Donnerstag, 17.15 – 18.45 Uhr
Grundschule Turnhalle Sommerhofen
Herr Gündel
- 405 Präventionsgymnastik-Mix für Männer**
Donnerstag, 10.45 – 11.45 Uhr
Gymnastikraum Turnhalle Sommerhofen
Frau Moroff
- 407 Spiele für Senioren**
Montag, 20.00 – 21.00 Uhr
Grundschule Klostergarten
Kneipp-Gruppe
- 408 Präventionsgymnastik**
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr
Gymnastikraum der Grundschule Sommerhofen
Frau Schweizer

Herz-Kreislauftraining und Präventionsgymnastik für Sie und Ihn

- 501 Vorbereitung zum Sportabzeichen**
(April – September)
Montag, 18.00 – 20.00 Uhr
Floschenstadion
Sportabzeichen-Team
- 502 Lauftreff – mehrere Leistungsstufen (kostenlos)**
Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Freitag, 18.30 – 19.30 Uhr
Trimpfad/Wasserturm
(Winter: Floschenstadion)
Herr Knauer
- 503 Nordic-Walking-Treff (auch für Anfänger geeignet)**
6 mal im Frühjahr, 6 mal im Herbst
(Termine auf Anfrage)
Mittwoch, 17.30 – 19.00 Uhr
Treffpunkt Badezentrum
Frau Richter

50+ Gesundheitsprävention ab 50

- 601 Fitnessgymnastik/50+ (Frauen)**
Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr
Gymnastikraum Gymnasium Pfarrwiesen
Frau Koesling
- 602 Fitnessgymnastik/50+ (Frauen)**
Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Gymnastikraum Gymnasium Pfarrwiesen
Frau Koesling
- 603 50+ fit und gesund/Präventionsgymnastik (Frauen)**
Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Gymnastikraum Gymnasium Pfarrwiesen
Frau Gottschalk
- 604 50+ fit und gesund/Präventionsgymnastik (Frauen)**
Mittwoch, 19.00 – 20.15 Uhr
Turnhalle Sommerhofen
Frau Weller
- 606 Fit und Gesund „50er“**
(Präventionsgymnastik ab 50 für Frauen/Männer)
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
Turnhalle Königsknoll
Frau Klotz

Familien sport: Prävention im Vorschulalter Psychomotorisches Gruppentraining

- 701 Eltern-Kind-Turnen**
ab 1 ½ bis 3 Jahre
Montag, 9.00 – 10.00 Uhr
Turnhalle Pfarrwiesen-Gymnasium
Frau Schölller-Todt
- 702 Eltern-Kind-Turnen**
ab 1 ½ bis 3 Jahre
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr
Turnhalle Pfarrwiesen-Gymnasium
Frau Schölller-Todt
- 703 Eltern-Kind-Turnen, 2 – 4 Jahre**
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr
Hauptschule Klostergarten Halle 2
Frau Seidl-Basile
- 704 Eltern-Kind-Turnen, 2 – 4 Jahre**
Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Hauptschule Klostergarten Halle 2
Frau Seidl-Basile
- 709 Flizzplatz 1, Sport für Kinder mit Haltungs- und Koordinationsproblemen**
Für Kinder von 4 – 6 Jahren
Montag, 16.00 – 17.00 Uhr
Turnhalle Sommerhofen
Frau Komorek-Klingler
- 710 Flizzplatz 2, Sport für Kinder mit Haltungs- und Koordinationsproblemen**
Für Kinder von 6 – 8 Jahren
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
Turnhalle Sommerhofen
Frau Komorek-Klingler
- 711 Flizzplatz 3, Sport für Kinder mit Haltungs- und Koordinationsproblemen**
Für Kinder von 8 – 12 Jahren
Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle Sommerhofen
Frau Komorek-Klingler
- 712 Bobby-Sport für geistig behinderte Kinder**
Donnerstag, 17.30 – 19.00 Uhr
Bodelschwingschule
Frau Kisling, Frau Schölller-Todt

Gesundheitssport: Prävention und Rehabilitation

- 801 Herzsport 1**
Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Glaspalast
Herz-Team
- 803 Wirbelsäulengymnastik**
Montag, 17.10 – 18.10 Uhr
Ballettraum VfL-Vereinsheim
Frau Müller
- 804 Wirbelsäulengymnastik**
Montag, 18.20 – 19.20 Uhr
Ballettraum VfL-Vereinsheim
Frau Müller
- 805 Wirbelsäulengymnastik**
Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr
Ballettraum VfL-Vereinsheim
Frau Meder
- 806 Wirbelsäulengymnastik**
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Ballettraum VfL-Vereinsheim
Frau Meder
- 807 Gymnastik für Menschen mit Atemwegs-erkrankung unter krankengym. Anleitung**
Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Turnhalle Bodelschwingschule
Frau Schölller-Todt
- 809 Wirbelsäulengymnastik**
Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
Ballettraum VfL-Vereinsheim
Frau Müller