

Trainingsplan 2022 - 2023

Tag	Uhrzeit	Gruppe	ÜL	Ort	Trainingsbeginn
Montag	15.00 – 16.00 Uhr	Eltern-Kind-Minis	Sarah Löffler	2/3 Hohberghalle	12.09.2022 (Gruppe voll)
	16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Sarah Löffler	2/3 Hohberghalle	12.09.2022 (Gruppe voll)
	16.00 – 17.00 Uhr	Locker vom Hocker	Margarete Schneider	Gymnastikraum	Kurs läuft schon
	18.00 – 19.00 Uhr	Rope Skipping	Jessica Strubinger, Marla Seitz	1/3 Hohberghalle	19.09.2022
	17.30 – 19.00 Uhr	Rhönrad Fortgeschrittene	Petra Bühler, Enrico Ehret	2/3 Hohberghalle	19.09.2022
	18.30 – 19.30 Uhr	Bauch, Beine, Po und mehr	Christine Lythje	Gymnastikraum	19.09.2022
	18.00 – 19.30 Uhr	Yoga	Sabrina Gießler	Vereinsheim	Kurs läuft schon
	19.45 – 21.15 Uhr	Yoga	Sabrina Gießler	Vereinsheim	Kurs läuft schon
Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Chi Gong	Marylka Schorck	Vereinsheim	13.09.2022
	18.00 – 19.00 Uhr	Fit mit Fun	Anna Bauer	Gymnastikraum	Kurs läuft schon
	18.30 – 19.30 Uhr	TaiChi	Hannelore Bürkelbach	Vereinsheim	Kurs läuft schon
Mittwoch	08.30 – 09.30 Uhr	Powerfit	Sarah Bayer	Gymnastikraum	14.09.2022
	09.45 – 10.45 Uhr	Männer fit im Alter	Sarah Bayer	Gymnastikraum	14.09.2022
	18.30 – 19.30 Uhr	Fitness Rundum	Gudrun Hieber	Vereinsheim	21.09.2022
	20.00 – 21.30 Uhr	Männer-Yogaflow-Kurs	Sabrina Gießler	Vereinsheim	14.09.2022
Donnerstag	9.00 – 10.15 Uhr	Babys in Bewegung - Kurs (ab 9 Monate)	Johanna Ehret	Vereinsheim	22.09.2022
	10.30 – 11.45 Uhr	Babys in Bewegung - Kurs (ab 4 Monate)	Johanna Ehret	Vereinsheim	22.09.2022
	14.15 – 15.15 Uhr	Purzelzwerge (für Kinder ab 4 Jahre)	Elke Pfeffer	3/3 Hohberghalle	22.09.2022
	15.15 – 16.15 Uhr	Pustenblumenkinder (Vorschulkinder)	Claudia Bürkle	3/3 Hohberghalle	22.09.2022
	16.15 – 17.15 Uhr	Judo 1 (4- bis 7-Jährige)	Diana Braun, Ralf Jungbauer	Gymnastikraum	15.09.2022
	17.15 – 18.15 Uhr	Judo 2 (8- bis 15-Jährige)	Diana Braun, Ralf Jungbauer	Gymnastikraum	15.09.2022
	Neu! 18.15 – 19.15 Uhr	Fit durch Kämpfen und Raufen (für Erwachsene)	Ralf Jungbauer	Gymnastikraum	15.09.2022
	19.30 – 20.30 Uhr	Frauen fit im Alter	Anna-Maria Lipps, Margarete Schneider	Gymnastikraum	Kurs läuft schon
Freitag	15.30 – 17.00 Uhr	Geräteturnen - Kooperation 2 (bis 3. Klasse)	Lucy Laule	1/3 Hohberghalle	23.09.2022
	17.00 – 18.45 Uhr	Geräteturnen – Kooperation 1 (ab 4. Klasse)	Anna Bauer	1/3 Hohberghalle	30.09.2022
	18.00 – 19.00 Uhr	Sport Jungen 1. bis 6. Klasse	Stephan Strubinger, Patrick Saar	1/3 Hohberghalle	30.09.2022
	18.45 – 20.00 Uhr	Rhönis Anfänger	Ariane Bauer, Mara Gallus, Enrico Ehret	2/3 Hohberghalle	16.09.2022
	18.30 – 20.00 Uhr	Volleyball Erwachsene	Klaus Hieber	1/3 Hohberghalle	30.09.2022
	20.00 – 21.00 Uhr	Fröhlich fitte Freitagsfrauen	Brunhilde Ringwald- Kuderer	1/3 Hohberghalle	Kurs läuft schon
	20.00 – 22.00 Uhr	Männer Freizeitsport	Leonhard Bürkelbach	2/3 Hohberghalle	30.09.2022