



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Badminton

Mo	19:30 - 21:45	Erwachs. ab 16 Jahre & Mannschaftsspieler	Columbushalle-Nordstr.	Michael
Di	17:00 - 18:30	Kinder ab 6 Jahre und Jugendliche (bis 18 Jahre) Anfänger/Hobby/ Teamspieler/innen	Columbushalle-Nordstr.	Michael & Team
Di	17:00 - 18:30	Fördergruppe Erwachsenen (Zugang zur Gruppe nur nach Rücksprache mit dem Trainerteam)	Columbushalle-Nordstr.	Michael & Team
Mi	18:30 - 20:00	Erwachs. ab 16 Jahre (Jugendliche nach Absprache) Anfänger & Teamspieler/innen	Columbushalle-Nordstr.	Michael
Fr	18:00 - 19:30	U15 Teamspieler/innen	Turnhalle Augsburg Str.	Michael
Fr	19:30 - 22:00	U19 & Erwachsene Teamspieler/innen	Turnhalle Augsburg Str.	Michael

## Cricket

Cricket – Ansprechpartner: N. Tahir Tel. 0176-63 82 24 32

Mo	18:00 - 20:00	Mädchen ab 12 Jahre (Sommertraining)	Bezirkssportanlage Findorff	Nisar
Mi	16:00 - 20:00	Damen (Sommertraining)	Bezirkssportanlage Findorff	Nisar
Fr	15:00 - 17:00	Jugendliche (Sommertraining)	Bezirkssportanlage Findorff	Ifi
Fr	17:00 - 20:00	Herren (Sommertraining)	Bezirkssportanlage Findorff	Nisar

## Eltern/Kind Turnen

Di	16:15 - 17:15	1,5 - 3,5 Jahre - Bewegungsstunde für Alle	Turnhalle Admiralstr.	Sabine
Mi	09:15 - 10:00	Turnbambinis ab 10 Monate	Innsbrucker Str. 84	Jutta
Mi	10:15 - 11:00	1,5 - 3,5 Jahre - Bewegungsstunde für Alle	Innsbrucker Str. 84	Jutta
Mi	16:15 - 17:30	1,5 - 3,5 Jahre - Bewegungsstunde für Alle	Turnhalle Augsburg Str.	Sabine
Fr	16:30 - 17:30	1,5 - 3,5 Jahre - Bewegungsstunde für Alle	Turnhalle Admiralstr.	Sara

## Fit & Gesund

Do	17:45 - 18:45	Atmen/Entspannung (Yoga) Rücken Sie & Ihn	Innsbrucker Str. 84	Marlies
----	---------------	---	---------------------	---------

## Fit im Alter

Mo	10:00 - 11:00	Seniorengymnastik für Sie & Ihn (Zur Zeit keine freien Plätze)	Innsbrucker Str. 84	Doris
Mo	11:00 - 12:00	Seniorengymnastik für Sie & Ihn	Innsbrucker Str. 84	Doris
Mo	18:45 - 19:30	Frauengymnastik ab „60“ "Fit Forever"	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Birgit
Mo	19:00 - 20:15	Fitness/Rückenfit ab 50 für Sie & Ihn	Turnhalle Augsburg Str.	Birthe
Di	18:00 - 19:15	Fitness-, Rückengymnastik & Prellball für Männer	Turnhalle Regensburger Str.	Cornelia
Di	9:45 - 10:45	„Locker vom Hocker“ - Sitzgymnastik	Innsbrucker Str. 84	Eva
Do	09:00 - 10:00	Allgemeine Gymnastik für Frauen Fit ab 60	LIS Am Weidedamm 20	Charlotte
Do	16:00 - 17:30	Tanzfreude für Ältere	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Annegret
Fr	11:00 - 12:00	Seniorengymnastik	Innsbrucker Str. 84	Bettina



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Fitness

Mo	19:00 - 20:30	Powerfitness - Zur Zeit keine freien Plätze!	Turnhalle Regensburger Str.	Elke
Di	19:30 - 20:30	Fitness für Sie	Turnhalle Am Weidedamm	Frauke
Do	17:45 - 19:00	Full Cardio Body Workout	Turnhalle Regensburger Str.	Elke
Do	19:00 - 20:00	Fitness und Gymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Peggy
Do	20:00 - 21:00	Step Aerobic	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Ania
Fr	18:15 - 19:15	Bauch, Beine, Po	Innsbrucker Str. 84	Ute

## Freizeitsport

Mo	20:30 - 22:00	Freizeithallenfußball (Männer)	Turnhalle Augsburg Str.	Heinz
Mo	20:30 - 22:00	Freizeithallenfußball (Männer)	Turnhalle Regensburger Str.	Peter
Mi	15:00 - 17:00	Boule Spieltreff	Bezirkssportanlage Findorff	Ulli
Do	16:15 - 17:30	Prellball für Senioren	Turnhalle Regensburger Str.	Gisela
Fr	17:00 - 19:00	Fußballtennis	Turnhalle Regensburger Str.	Dieter
Fr	19:00 - 20:00	Freizeithallenfußball (Männer)	Turnhalle Regensburger Str.	Jörg

## Fußball

Bitte informiert euch auf unserer Website nach den entsprechenden Trainingsseiten.

**Zur Zeit keine Termine!**

## Gesundheitssport

Achtung: Teilnahme nur auf Anfrage in der Geschäftsstelle! Zusatzbeitragspflichtig!

Di	19:00 - 20:15	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Schwertform)	Innsbrucker Str. 84	Jin
Mi	19:00 - 20:15	Yoga für Fortgeschrittene	LIS Am Weidedamm 20	Ralf
Do	10:00 - 11:15	HerzKreislauftraining im Alter	Innsbrucker Str. 84	Ralf
Do	11:15 - 12:30	HerzKreislauftraining im Alter	Innsbrucker Str. 84	Ralf
Fr	10:00 - 11:00	Gesundheitssport im Alter	Innsbrucker Str. 84	Bettina
Fr	19:00 - 20:15	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Jin

## Gymnastik (Erwachsene)

Mo	17:15 - 18:30	Gymnastik für Sie	Turnhalle Admiralstr.	Christel
Di	19:15 - 20:30	Rhythmische Gymnastik für Frauen	Turnhalle Regensburger Str.	Cornelia
Di	20:15 - 22:00	Ehepaarturnen	Turnhalle Augsburg Str.	Reinhard
Mi	20:00 - 21:30	Geräteturnen & Fitness für Frauen	Turnhalle Regensburger Str.	Birgit
Mi	20:00 - 22:00	Turnen / Gymnastik für Männer	Turnhalle Admiralstr.	Rüdiger
Do	10:00 - 11:00	Yoga und Rückengymnastik für Frauen	LIS Am Weidedamm 20	Charlotte

## Handball

Mo	16:30 - 18:00	weibliche Jugend D	Bezirkssportanlage Findorff	Antje & Verena
----	---------------	--------------------	-----------------------------	----------------

# Übungsstundenplan: Alle Sportarten



## Handball (Fortsetzung)

Mo	17:00 - 18:15	männliche Jugend E	Sporthalle Nordstr.	Ulli
Mo	17:00 - 18:15	weibliche Jugend C	Bezirkssportanlage Findorff	Sandra & Antje
Mo	18:15 - 19:30	männliche Jugend C	Sporthalle Nordstr.	Nico & Jasper
Mo	18:15 - 19:45	männliche Jugend B	Sporthalle Nordstr.	Felix, Mareike & Holger
Mo	18:15 - 19:30	männliche Jugend D	Sporthalle Nordstr.	Steffi & Johannes
Mo	19:15 - 20:30	männliche Jugend A	Bezirkssportanlage Findorff	Jelle & Mareike
Mo	20:00 - 22:00	2. Herren	Sporthalle Hohweg	Frank & Michael
Mo	20:00 - 22:00	1. Herren	Sporthalle Hohweg	Thorsten
Di	18:30 - 19:45	weibliche Jugend B	Sporthalle Nordstr.	Marion
Di	19:00 - 20:30	männliche Jugend B	Sporthalle Hohweg	Felix, Mareike & Holger
Di	19:00 - 20:15	weibliche Jugend A	Sporthalle Nordstr.	Thorsten
Di	20:15 - 21:45	1. Damen	Sporthalle Nordstr.	Annika & Uwe
Di	20:30 - 22:00	3. Damen	Sporthalle Hohweg	Daniel
Di	20:30 - 22:00	2. Damen	Sporthalle Hohweg	Marcus
Di	21:00 - 22:30	4. Herren	Bezirkssportanlage Findorff	Jürgen
Mi	16:45 - 18:00	weibliche Jugend E	Bezirkssportanlage Findorff	Sharon
Mi	17:00 - 18:15	männliche Jugend E	Bezirkssportanlage Findorff	Ulli
Mi	18:15 - 19:30	männliche Jugend C	Bezirkssportanlage Findorff	Nico & Jasper
Mi	18:30 - 20:00	männliche Jugend B	Bezirkssportanlage Findorff	Felix, Mareike & Holger
Mi	19:30 - 20:30	männliche Jugend A	Bezirkssportanlage Findorff	Jelle & Mareike
Mi	20:30 - 22:00	2. Herren	Bezirkssportanlage Findorff	Frank & Michael
Mi	20:30 - 22:00	1. Herren	Bezirkssportanlage Findorff	Thorsten
Mi	20:30 - 22:00	3. Herren	Sporthalle Hohweg	Kai
Do	20:00 - 22:00	1. Damen	Sporthalle Nordstr.	Annika & Uwe
Do	21:00 - 22:30	3. Damen	Bezirkssportanlage Findorff	Daniel
Fr	15:00 - 16:15	Minis - Anfänger ab 5 Jahre	Bezirkssportanlage Findorff	Susanne
Fr	16:15 - 17:30	weibliche Jugend E	Bezirkssportanlage Findorff	Sharon
Fr	16:30 - 17:45	männliche Jugend D	Bezirkssportanlage Findorff	Steffi & Johannes
Fr	17:45 - 19:00	weibliche Jugend D	Bezirkssportanlage Findorff	Antje & Verena
Fr	17:45 - 19:00	weibliche Jugend C	Bezirkssportanlage Findorff	Sandra & Antje
Fr	19:00 - 20:30	weibliche Jugend A	Bezirkssportanlage Findorff	Thorsten
Fr	19:00 - 20:15	weibliche Jugend B	Bezirkssportanlage Findorff	Marion
Fr	20:15 - 21:30	2. Damen	Bezirkssportanlage Findorff	Marcus

## Inklusionsgruppen

Mo	16:30 - 17:30	„Die Bewegungsabenteurer Maxis“ psychomotorisches Bewegen und Spielen 5-8 Jahre (Warteliste!)	Turnhalle Augsburg Str.	Jutta & Team
Fr	16:00 - 17:30	Füchse Integrale - Sport und Spiel ab 12 Jahre	Turnhalle Am Weidedamm	Christoph & Jutta



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Inklusionsgruppen (Fortsetzung)

Fr	17:30 - 19:00	Erwachsene	Turnhalle Am Weidedamm	Team
----	---------------	------------	------------------------	------

## Karate

Mo	19:00 - 20:30	Erwachsene: Unter-/Mittel-/Oberstufe	Turnhalle Am Weidedamm	Heiko
Di	16:15 - 17:05	Kinder: ab 9. Kyu: Soundkarate	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Di	17:05 - 18:00	Kinder/Teens: Shotokan ab 8. Kyu und Anfänger ab 11 Jahre	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Di	19:00 - 20:30	Erwachsene: Anfänger & Wiedereinsteiger	LIS Am Weidedamm 20	Sonja
Mi	16:15 - 17:15	Kinder: Soundkarate: Anfänger 5-7 Jahre	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Mi	17:00 - 18:00	Kinder: Soundkarate: Anfänger 8-10 Jahre, bis 8. Kyu	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Mi	18:00 - 20:00	Erwachsene: Kata ab 7. Kyu	Turnhalle Nürnberger Str.	Heiko
Do	16:30 - 17:30	Kinder/Teens: Prüfungsvorbereitung S / SK bis 5. Kyu	Turnhalle Admiralstr.	Lina
Do	18:00 - 19:30	Erwachsene: Prüfungsvorbereitung	Turnhalle Hermann-Böse-Str.	Heiko
Fr	19:00 - 20:00	Erwachsene: Kata ab 7. Kyu	Turnhalle Am Weidedamm	Heiko
Sa	10 - 11	Kinder: Wettkampftraining U9	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja
Sa	11 - 12	Kinder: Wettkampftraining U10 bis U14	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja
Sa	12 - 13	Jugend / Erwachsene: Wettkampftraining	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Heiko

## Kindertanz & Jazz Tanz

Fr	15:15 - 16:00	Jazz Tanz 4 - 6 Jahre Anfänger	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Julia
Fr	16:00 - 16:45	Jazz Tanz ab 11 Jahre	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Julia
Fr	16:45 - 17:30	Jazz Tanz 6 - 10 Jahre Fortgeschrittene (zur Zeit keine freien Plätze!)	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Julia

## Kleinkinderturnen/Psychomotorik

Ansprechpartner für die Psychomotorik-/Inklusionsgruppen: Jutta Susemihl Telefon: 0421-376 39 81

Mo	16:30 - 17:30	„Die Bewegungsabenteurer Maxis“ Integratives & Inklusives Bewegen & Spielen 5 - 8 Jahre (Warteliste!)	Turnhalle Augsburg Str.	Jutta & Team
Di	15:00 - 15:45	Kleinkinder in Bewegung 3,5 - 5 Jahre	Innsbrucker Str. 84	Jutta
Di	15:45 - 16:30	Kleinkinder in Bewegung 3,5 - 5 Jahre	Innsbrucker Str. 84	Jutta
Fr	15:30 - 16:15	Turnen, Sport & Spiel 3,5 - 5 Jahre	Turnhalle Admiralstr.	Sara

## Kinderturnen und Sport & Spiel

Mo	18:00 - 19:00	Wettkampfturnen	Turnhalle Regensburger Str.	Angelika
Di	16:30 - 18:00	Mädchengeräteturnen 8 - 11 Jahre	Turnhalle Regensburger Str.	Kirsten & Yvonne
Mi	15:45 - 16:30	„Miniball“ Ballsportstunde Vorschulalter 5 & 6 Jahre	Turnhalle Am Weidedamm	Jutta
Mi	16:00 - 18:00	Wettkampfturnen	Turnhalle Regensburger Str.	Angelika
Mi	16:30 - 17:30	„Miniball“ Ballsportstunde 6 - 9 Jahre	Turnhalle Am Weidedamm	Jutta
Mi	18:30 - 20:00	Mädchengeräteturnen ab 12 Jahre	Turnhalle Regensburger Str.	Kirsten & Yvonne



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Kinderturnen und Sport & Spiel (Fortsetzung)

### Korbball

Zurzeit nehmen fünf Mannschaften der SG Findorff am Ligabetrieb teil.

Di	17:45 - 19:15	C- Jugend	Turnhalle Augsburg Str.	Melani
Di	19:00 - 20:00	A- Jugend	Bezirkssportanlage Findorff	Heike & Franziska
Di	19:30 - 21:00	Frauen/Frauen 30	Bezirkssportanlage Findorff	Anke & Team
Do	16:00 - 18:00	C- Jugend	Turnhalle Nürnberger Str.	Melani
Do	19:30 - 21:00	Frauen/Frauen 30	Bezirkssportanlage Findorff	Anke & Team
Fr	15:00 - 16:30	D- Jugend	Turnhalle Nürnberger Str.	Andrea
Fr	16:00 - 18:00	A- Jugend	Sporthalle Hohweg	Heike & Franziska
Fr	16:00 - 17:00	F- Jugend	Turnhalle am Pulverberg	Anke & Team

### Leichtathletik und Sportabzeichen

Do 18:00 - 19:30 Training im Sommer: Info Geschäftsstelle Tel. 0421-35 27 35 Bezirkssportanlage Findorff

### Petanque (Boule)

Di	18:00 - 21:00	Offener Spieltreff // Training	Am Weserstadion (Ostseite)
Fr	18:00 - 21:00	Offener Spieltreff // Training	Am Weserstadion (Ostseite)

### Pilates

Zur Zeit keine Termine!

### Qi Gong

Zur Zeit keine Termine!

### Rückengymnastik

Mo	18:00 - 19:00	Rückengymnastik	Turnhalle Augsburg Str.	Birthe
Mo	19:00 - 20:15	Rückenfit ab 50 für Sie & Ihn	Turnhalle Augsburg Str.	Birthe
Mo	19:45 - 20:45	Rückengymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Alena
Di	16:30 - 17:30	Rückengymnastik für Frauen	Turnhalle Augsburg Str.	Lena
Mi	19:15 - 20:15	Rückengymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Jutta
Do	19:00 - 20:00	Rückengymnastik	Turnhalle Regensburger Str.	Birthe

### Taekwondo

Mo	16:30 - 18:00	Jugendliche Fortgeschrittene (Schnuppertraining)	Turnhalle Regensburger Str.	Dennis
----	---------------	--	-----------------------------	--------



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Taekwondo (Fortsetzung)

Mo	18:30 - 20:00	Erwachsene Anfänger (Schnuppertraining)	Turnhalle Kleine Helle	Marc
Mo	20:00 - 21:30	Erwachsene Fortgeschrittene	Turnhalle Kleine Helle	Marc
Di	18:00 - 19:30	Kinder Anfänger (Schnuppertraining)	Turnhalle Am Weidedamm	Dennis & Zehra
Mi	16:45 - 18:15	Kinder Fortgeschrittene	Turnhalle Admiralstr.	Zehra & Alex
Mi	18:15 - 19:45	Erwachsene Fortgeschrittene	Turnhalle Admiralstr.	Alex
Do	17:30 - 19:00	Jugendliche Fortgeschrittene	Turnhalle Admiralstr.	Kim-Laura
Fr	16:45 - 18:15	Kinder Anfänger (Schnuppertraining)	Turnhalle Nürnberger Str.	Dennis
Fr	18:15 - 19:45	Erwachsene Anfänger (Schnuppertraining)	Turnhalle Nürnberger Str.	Alex
Fr	19:45 - 21:45	Erwachsene Fortgeschrittene	Turnhalle Nürnberger Str.	Alex
Sa	14:00 - 17:00	Erwachsene Kadertraining	Turnhalle Carl-Schurz-Straße	Marc

## Tennis

Ansprechpartner: Thomas Rutkis-Fischer, Telefon: 0421-37 52 07

Ansprechperson Jugendwart und Haupttrainer: Oliver Baga-Tilaveridis | Mobil: 0179-91 02 98 3

Mo	Erwachsenentraining / Jugendtraining Winterzeit Okt.-April	Tennisanlage Freisinger Str.	Team
----	--	------------------------------	------

## Tai Chi Chuan

Di	19:00 - 20:15	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Schwertform)	Innsbrucker Str. 84	Jin
Fr	19:00 - 20:15	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Jin

## Tischtennis

Mo	18:30 - 20:00	Jugend: Leistungstraining	Turnhalle Admiralstr.	Adrian
Mo	20:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Admiralstr.	Team
Di	17:30 - 19:00	Jugend	Turnhalle Admiralstr.	Adrian
Di	19:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Admiralstr.	Team
Mi	18:00 - 20:00	Jugend	Turnhalle Augsburgsburger Str.	Stefan
Mi	20:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Augsburgsburger Str.	Team
Do	17:30 - 19:00	Jugend: Anfänger	Turnhalle Augsburgsburger Str.	Adrian
Do	19:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Augsburgsburger Str.	Team
So	16:00 - 18:00	Jugend + Erwachsene	Turnhalle Augsburgsburger Str.	Tammo

## Triathlon

Di	17:30 - 18:00	Lauftreff	Findorffstr./ Neukirchstr.	Günther
Di	18:00	Lauftreff	Findorffstr./ Neukirchstr.	Günther
Mi	18:00 - 19:00	Schwimmtraining für Triathleten ( Juni - August)	Horner Bad	Günther
Mi	21:00 - 22:00	Schwimmtraining für Triathleten (September - Juni)	Uni-Bad	Günther
Do	18:00	Lauftreff	Findorffstr./ Neukirchstr.	Günther
Do	18:00	Lauftreff	Findorffstr./ Neukirchstr.	Günther



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Triathlon (Fortsetzung)

Fr	17:00 - 18:00	Schwimmtraining für Triathleten (September - Juni)	Uni-Bad	Günther
Fr	18:00 - 19:00	Schwimmtraining für Triathleten (Juni - August)	Horner Bad	Uwe
So	10:00	Radtraining für Triathleten (Frühjahr - Herbst)	Haus am Walde	Günther

## Volleyball

Einige Mixedmannschaften nehmen auch am Ligabetrieb teil! Bitte nachfragen!

Mo	19:00 - 20:00	Jugend Mixed, Mannschaftstraining der Black Bumblebees	Turnhalle Nürnberger Str.	Dennis + Ralf
Mo	20:00 - 21:45	Mannschaftstraining „Maniac Monday“ / z.Zt. KEIN PROBETRAINING	Turnhalle Nürnberger Str.	Andre + Uwe
Di	18:30 - 20:00	Jugend / Junge Erwachsene Freizeitvolleyball mixed	Turnhalle Nürnberger Str.	Hinrich
Di	20:00 - 21:45	Mixed, Freizeitvolleyball	Turnhalle Nürnberger Str.	Stefan
Mi	20:00 - 22:00	Mixed, Freies Training	Turnhalle Nürnberger Str.	Heiko + Cherry
Do	18:00 - 20:00	Jugend Mixed ab 12 Jahre, Mannschaftstraining der Black Bumblebees	Turnhalle Nürnberger Str.	Dennis + Ralf
Do	20:00 - 22:00	Mixed, Freizeitvolleyball	Turnhalle Hermann-Böse-Str.	Rüdiger
Do	20:00 - 22:00	Mixed, Freizeitvolleyball	Turnhalle Regensburger Str.	Manfred
Fr	20:00 - 21:45	Mixed, Mannschaftstraining „Green Hornets“ u.a.	Turnhalle Am Weidedamm	Heiko + Cherry
So	15:30 - 19:30	Beachvolleyball	Beachvolleyballplätze im Henschenbusch	Andre + Uwe

## Yoga

Mi	19:00 - 20:15	Yoga für Fortgeschrittene	LIS Am Weidedamm 20	Ralf
Do	10:00 - 11:00	Yoga und Rückengymnastik für Frauen	LIS Am Weidedamm 20	Charlotte

## Zirkus Turnini

Warteliste!

Mo	16:15 - 17:45	Zirkus Turnini AnfängerInnen ab 6 Jahre (Gruppe Raviolis)	Turnhalle Nürnberger Str.	Stefan & Team
Mo	17:45 - 19:15	Zirkus Turnini Fortgeschrittene ab 9 Jahre (Gruppe Spaghettis)	Turnhalle Nürnberger Str.	Stefan & Team