

# 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) Fortgeschrittene und Teamspieler/innen	Columbushalle-Nordstr.	Michael & Annika
Di	17:00 - 18:30	Fördergruppe Erwachsene (Zugang zur Gruppe nur nach Rücksprache mit dem Trainerteam)	Columbushalle-Nordstr.	Michael & Annika
Di	17:00 - 18:30	Badminton für Kinder (ab 5 Jahre) und Jugendliche Anfänger/innen	Columbushalle-Nordstr.	Daniel
Mi	18:30 - 20:00	Erwachs. ab 16 Jahre (Jugendliche nach Absprache) Anfänger & Teamspieler/innen	Columbushalle-Nordstr.	Michael
Fr	18:00 - 19:30	Kinder und Jugendliche (nur Wettkampfspieler/innen)	Turnhalle Admiralstr.	Michael
Fr	19:30 - 21:45	Erwachsene (Wettkampfspieler/innen vorrangig)	Turnhalle Admiralstr.	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	16:30 - 17:30	1,5 - 3,5 Jahre - Bewegungsstunde für Alle Zur Zeit keine freien Plätze!	Turnhalle Admiralstr.	Alina
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
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

Kursanmeldungen bitte per Mail oder per Telefon an die Geschäftsstelle!

Mo	10:00 - 11:00	Senioren gymnastik für Sie & Ihn (z.Z. keine freien Plätze!)	Innsbrucker Str. 84	Silvia
Mo	11:00 - 12:00	Senioren gymnastik für Sie & Ihn	Innsbrucker Str. 84	Silvia
Mo	18:15 - 19:30	Frauengymnastik ab „60“ "Fit Forever"	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Birgit
Mo	19:15 - 18:15	Gym-Mix Sie & Ihn ab 50 (z.Z. keine freien Plätze!)	LIS Am Weidedamm 20	Cornelia
Di	10:00 - 11:00	„Locker vom Hocker“ - Sitzgymnastik	Innsbrucker Str. 84	Eva
Di	18:00 - 19:15	Fitness-, Rückengymnastik & Prellball für Männer	Turnhalle Regensburger Str.	Cornelia



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Fit im Alter (Fortsetzung)

Do	09:00 - 10:00	Allgemeine Gymnastik für Frauen Fit ab 60	LIS Am Weidedamm 20	Charlotte
Fr	10:00 - 11:00	Seniorenfit - Gymnastik für Rücken & Co	Innsbrucker Str. 84	Cornelia
Fr	11:00 - 12:00	Seniorenfit - Gymnastik für Rücken & Co	Innsbrucker Str. 84	Cornelia

## Fitness

Mo	19:00 - 20:30	Powerfitness (Warteliste!)	Turnhalle Regensburger Str.	Birthe
Di	19:30 - 20:30	Fitness für Sie	Turnhalle Am Weidedamm	Frauke
Do	17:45 - 19:00	Full Cardio Body Workout	Turnhalle Regensburger Str.	Angelika
Do	19:00 - 20:00	Fitness und Gymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Ilga
Do	20:00 - 21:00	Step Aerobic	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Ania
Fr	18:15 - 19:15	Bauch, Beine, Po	Innsbrucker Str. 84	Kevin

## Freizeitsport

Mo	20:30 - 22:00	Freizeithallenfußball (Männer)	Turnhalle Regensburger Str.	Peter
Di	20:30 - 22:00	Freizeithallenfußball (Männer)	Turnhalle Am Weidedamm	Heinz
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 Trainingszeiten.

Mi	17:30 - 19:00	Fußball für Alle ab 10 Jahre	Turnhalle Am Weidedamm	Christoph
----	---------------	------------------------------	------------------------	-----------

## 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 - Zur Zeit keine freien Plätze!	Innsbrucker Str. 84	Ralf
Do	11:15 - 12:30	HerzKreislauftraining im Alter - Zur Zeit keine freien Plätze!	Innsbrucker Str. 84	Ralf
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
Mo	19:15 - 20:15	Gym-Mix sanfte Fitness & Funktionsgymnastik ab 50 Sie & Ihn (z.Z. keine freien Plätze)	LIS Am Weidedamm 20	Cornelia
Di	19:15 - 20:30	Rhythmische Gymnastik für Frauen	Turnhalle Regensburger Str.	Cornelia



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Gymnastik (Erwachsene) (Fortsetzung)

Di	20:15 - 22:00	Ehepaarturnen	Innsbrucker Str. 84	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 - 18:30	weibliche Jugend C 1 + 2	Bezirkssportanlage Findorff	Antje
Mo	17:00 - 18:30	männliche Jugend C	Sporthalle Nordstr.	Steffi & Johannes
Mo	18:00 - 19:30	männliche Jugend D	Sporthalle Nordstr.	Sarah & Steffen
Mo	18:30 - 20:00	männliche Jugend A	Bezirkssportanlage Findorff	Felix & Holger
Mo	20:00 - 22:00	1. Damen	Bezirkssportanlage Findorff	Corinna & Heiko
Mo	20:30 - 22:00	2. Herren	Sporthalle Hohweg	Team
Mo	20:30 - 22:00	1. Herren	Sporthalle Hohweg	Thorsten
Di	17:30 - 19:00	weibliche Jugend A	Sporthalle Butjadinger Str.	Team
Di	17:30 - 19:00	männliche Jugend E	Bezirkssportanlage Findorff	Alex
Di	18:30 - 20:00	weibliche Jugend B	Sporthalle Nordstr.	Team
Di	18:30 - 20:00	männliche Jugend B	Sporthalle Nordstr.	Jasper H. & Jasper B.
Di	20:00 - 22:00	4. Damen	Sporthalle Hohweg	Uwe
Di	20:00 - 22:00	2. Damen	Sporthalle Nordstr.	Team
Mi	16:30 - 18:30	weibliche Jugend D	Bezirkssportanlage Findorff	Anne & Arne
Mi	16:30 - 18:30	weibliche Jugend E	Bezirkssportanlage Findorff	Annika
Mi	17:00 - 18:30	weibliche Jugend C 1 + 2	Sporthalle Hohweg	Antje
Mi	18:30 - 20:00	männliche Jugend B	Sporthalle Hohweg	Jasper H. & Jasper B.
Mi	18:30 - 20:30	männliche Jugend A	Bezirkssportanlage Findorff	Felix & Holger
Mi	20:00 - 22:00	3. Herren	Sporthalle Hohweg	Team
Mi	20:30 - 22:00	2. Herren	Bezirkssportanlage Findorff	Frank & Michael
Mi	20:30 - 22:00	3. Damen	Sporthalle Butjadinger Str.	Peter
Mi	20:30 - 22:00	1. Herren	Bezirkssportanlage Findorff	Thorsten
Do	18:00 - 19:15	männliche Jugend C	Bezirkssportanlage Findorff	Steffi & Johannes
Do	20:00 - 22:00	1. Damen	Sporthalle Nordstr.	Corinna & Heiko
Do	20:00 - 22:00	2. Damen	Sporthalle Nordstr.	Team
Do	21:00 - 22:30	3. Damen	Bezirkssportanlage Findorff	Peter
Fr	15:00 - 16:15	Minis + Maxis	Bezirkssportanlage Findorff	Susanne
Fr	16:15 - 17:30	weibliche Jugend E	Bezirkssportanlage Findorff	Annika
Fr	16:15 - 17:30	weibliche Jugend D	Bezirkssportanlage Findorff	Anne & Arne
Fr	17:30 - 18:45	männliche Jugend E	Bezirkssportanlage Findorff	Alex
Fr	18:00 - 19:15	männliche Jugend D	Bezirkssportanlage Findorff	Sarah & Steffen
Fr	19:00 - 20:30	weibliche Jugend A	Sporthalle Butjadinger Str.	Team
Fr	19:00 - 20:30	weibliche Jugend C 1 + 2	Bezirkssportanlage Findorff	Antje



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Handball (Fortsetzung)

Fr 20:30 - 22:00 männliche Jugend A Bezirkssportanlage Findorff Felix & Holger

## Inklusionsgruppen

Mo 16:15 - 17:30	„Die Bewegungsabenteurer“ psychomotorisches Bewegen und Spielen 6-10 Jahre-Warteliste!	Turnhalle Regensburger Str.	Jutta & Team
Mi 15:45 - 16:30	"Miniball" Spiele mit und ohne Ball 5 & 6 Jahre Vorschulalter	Turnhalle Am Weidedamm	Jutta & Team
Mi 16:30 - 17:30	Miniball Ballsportgruppe Inklusion 7-10 Jahre	Turnhalle Am Weidedamm	Jutta & Team
Mi 17:30 - 19:00	"Ballwechsel" Fußball, Handball, Völkerball & Co. für Alle ab 9 Jahre	Turnhalle Am Weidedamm	Christoph
Fr 16:00 - 17:30	Füchse Integrale - Sport und Spiel ab 14 Jahre (z. Z. keine freien Plätze!)	Turnhalle Am Weidedamm	Christoph & Jutta
Fr 17:30 - 19:00	Erwachsene Spiele & Gymnastik	Turnhalle Am Weidedamm	Team

## Karate

Mo 18:00 - 19:30	Erwachsene: Oberstufe ab 3. Kyu	Turnhalle Am Weidedamm	Heiko
Mo 19:30 - 21:00	Erwachsene: Unter - bis Mittelstufe (9.-4. Kyu)	Turnhalle Am Weidedamm	Heiko
Di 16:30 - 17:25	Kinder: ab 9. Kyu: Soundkarate	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Di 17:00 - 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 16:00 - 16:30	Flohkarate 3-5 Jahre	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Mi 16:20 - 17:05	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 - 17:45	Kinder/Teens: Prüfungsvorbereitung S / SK ab 8. Kyu und ab 10 Jahre Anfänger	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja
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 10:30 - 12:30	Kinder und Jugend: Wettkampftraining	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja
Sa 12:30 - 13:30	Junioren / Erwachsene: Wettkampftraining	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Heiko

## Kindertanz & Jazz Dance

Fr 15:15 - 16:00	Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre Anfänger	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Joana
Fr 16:00 - 17:15	Showgruppe (freie Tanzgestaltung)	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Joana
Fr 17:15 - 18:00	Video Clip/Jazz/ Hip Hop ab 10 Jahre	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Joana

## Kleinkinderturnen/Psychomotorik

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

Di 15:00 - 15:45	Kleinkinder in Bewegung 3,5-5 Jahre	Innsbrucker Str. 84	Jutta
------------------	-------------------------------------	---------------------	-------



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Kleinkinderturnen/Psychomotorik (Fortsetzung)

Di	15:45 - 16:30	Psychomotorik & Entwicklungsförderung 3,5-5 Jahre (Warteliste!)	Innsbrucker Str. 84	Jutta
Di	16:30 - 17:15	Bewegungsabenteurer 5&6 Jahre Psychomotorik - z.Z. keine freien Plätze!	Innsbrucker Str. 84	Jutta
Mi	15:45 - 16:30	Turnen, Sport & Spiel 3,5-5 Jahre	Innsbrucker Str. 84	Sara
Fr	15:30 - 16:15	Turnen, Sport & Spiel 3,5-5 Jahre	Turnhalle Admiralstr.	Sara

## Kinderturnen und Sport & Spiel

Mo	16:15 - 17:30	„Die Bewegungsabenteurer“ Integratives & Inklusives Bewegen & Spielen 6-10 Jahre - Zur Zeit keine freien Plätze!	Turnhalle Regensburger Str.	Jutta & Team
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“ Spiele mit und ohne Ball ab 5&6 Jahre (Vorschulalter)	Turnhalle Am Weidedamm	Jutta
Mi	16:00 - 18:00	Wettkampfturnen ab 5 Jahre	Turnhalle Regensburger Str.	Angelika
Mi	16:30 - 17:30	„Miniball“ Ballsportstunde 7 - 10 Jahre Inklusionsgruppe	Turnhalle Am Weidedamm	Jutta
Mi	17:30 - 19:00	„Ballwechsel“ Fußball, Handball, Völkerball & Co. ab 9 Jahre	Turnhalle Am Weidedamm	Christoph
Mi	18:30 - 20:00	Mädchengeräteturnen ab 12 Jahre	Turnhalle Regensburger Str.	Kirsten & Yvonne
Sa	9:30 - 11:00	Parkour 8-14 Jahre (z.Z. keine freien Plätze-Warteliste!)	Turnhalle Regensburger Str.	Joshua

## Korbball

Zurzeit nehmen fünf Mannschaften der SG Findorff am Ligabetrieb teil.

Di	19:00 - 20:15	A- Jugend	Bezirkssportanlage Findorff	Heike
Di	19:00 - 20:15	B- Jugend	Bezirkssportanlage Findorff	Melanie
Di	20:15 - 21:45	Frauen/Frauen 30	Bezirkssportanlage Findorff	Anke & Team
Do	16:00 - 18:00	B- Jugend	Turnhalle Nürnberger Str.	Melanie
Do	19:30 - 21:00	A- Jugend	Bezirkssportanlage Findorff	Heike
Do	19:30 - 21:00	Frauen/Frauen 30	Bezirkssportanlage Findorff	Anke & Team
Fr	15:15 - 16:45	E- Jugend	Turnhalle Nürnberger Str.	Charlotta & Jule
Fr	16:00 - 18:00	C- Jugend	Sporthalle Hohweg	Andrea

## Leichtathletik und Sportabzeichen

Do	19:00 - 20:30	Im Winter: 50 Plus - Bewegung, Haltung & Fitnesstraining	LIS Am Weidedamm 20	Team
----	---------------	--	---------------------	------

## Petanque (Boule)

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



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Pilates

Kursanmeldungen per Mail oder per Telefon an die Geschäftsstelle!

Zur Zeit keine Termine!

## Qi Gong

Kursanmeldungen bitte per Mail oder per Telefon an die Geschäftsstelle!

Zur Zeit keine Termine!

## Rückengymnastik

Mo	18:15 - 19:15	Rückengymnastik (z.Z. keine freien Plätze!)	LIS Am Weidedamm 20	Cornelia
Mo	19:45 - 20:45	Rückengymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Alena
Di	17:00 - 18:00	Rückengymnastik für Frauen	LIS Am Weidedamm 20	Lena
Mi	18:15 - 19:15	Rückengymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Jutta
Mi	19:15 - 20:15	Rückengymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Jutta
Do	19:00 - 20:00	Rückengymnastik	Turnhalle Regensburger Str.	Angelika

## Taekwondo

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

## Tanzen

Di	10:00 - 11:30	Tanzfreude für Ältere	Jugendfreizeitheim Findorff	Adelheid
----	---------------	-----------------------	-----------------------------	----------

## Tennis

Ansprechpartner: Sybille Freimuth | Telefon: 0173 2079 992

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

Mo		Erwachsenentraining / Jugendtraining (Beim Haupttrainer erfragen)	Tennisanlage Freisinger Str.	Team
Sa	11:00	17.03.18 / 1. Arbeitsdienst auf der Tennisanlage (ab 11 Uhr)	Tennisanlage Freisinger Str.	



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Tennis (Fortsetzung)

### 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.	Tammo / Rene
Di	19:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Admiralstr.	Team
Di	19:30 - 22:00	Erwachsene	Sporthalle Hohweg	Team
Mi	17:00 - 20:00	Jugend	Turnhalle Am Barkhof	Adrian
Fr	17:00 - 19:00	Jugend + Erwachsene	Turnhalle am Pulverberg	Monika / Patrick
Fr	19:00 - 21:30	Erwachsene	Turnhalle am Pulverberg	Team
Sa	14:00 - 18:00	Erwachsene	Turnhalle Regensburger Str.	Stefan
So	16:00 - 17:30	Jugend + Erwachsene	Turnhalle Regensburger Str.	Tammo
So	18:00 - 20:00	Jugend + Erwachsene	Turnhalle Regensburger Str.	Team

### 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
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 ab 14 Jahre, 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



# Übungsstundenplan: Alle Sportarten

## Volleyball (Fortsetzung)

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

Kursanmeldungen bitte per Mail oder per Telefon an die Geschäftsstelle!

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

Mo	16:15 - 17:30	Zirkus Turnini AnfängerInnen ab 6 Jahre	Turnhalle Nürnberger Str.	Team
Mo	17:30 - 19:00	Zirkus Turnini Fortgeschrittene ab 9 Jahre	Turnhalle Nürnberger Str.	Team