



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	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
Mi	16:45 - 17:30	NEU! Turnbambinis ab 10 Monate	Innsbrucker Str. 84	Franka
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	Seniorengymnastik für Sie & Ihn (z.Z. keine freien Plätze!)	Innsbrucker Str. 84	Silvia
Mo	11:00 - 12:00	Seniorengymnastik 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 - 20:15	Gym-Mix sanfte Fitness & Funktionsgymnastik ab 50 für Sie & Ihn	LIS Am Weidedamm 20	Cornelia
Di	10:00 - 11:00	„Locker vom Hocker“ - Sitzgymnastik	Innsbrucker Str. 84	Eva



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Fit im Alter (Fortsetzung)

Di	18:00 - 19:15	Fitness-, Rückengymnastik & Prellball für Männer	Turnhalle Regensburger Str.	Cornelia
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	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	Ute

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	LIS Am Weidedamm 20	Cornelia



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Gymnastik (Erwachsene) (Fortsetzung)

Di	19:15 - 20:30	Rhythmische Gymnastik für Frauen	Turnhalle Regensburger Str.	Cornelia
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



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Handball (Fortsetzung)

Fr	19:00 - 20:30	weibliche Jugend C 1 + 2	Bezirkssportanlage Findorff	Antje
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	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	16:00 - 16:30	Flohkarate 3-5 Jahre	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Di	16:30 - 17:25	Kinder: ab 9. Kyu: Soundkarate	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Di	17:15 - 18:15	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 - 17:05	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 - 17:30	Kinder/Teens: Prüfungsvorbereitung S / SK ab 8. Kyu und ab 10 Jahre Anfänger	Turnhalle Admiralstr.	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 (Warteliste)	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	NEU! Bewegungsabenteurer 5&6 Jahre Psychomotorik	Innsbrucker Str. 84	Jutta
Mi	15:45 - 16:30	Turnen, Sport & Spiel 3,5-5 Jahre (Zur Zeit keine freien Plätze)	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	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
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.	Marc
Fr	19:45 - 21:45	Erwachsene Fortgeschrittene	Turnhalle Nürnberger Str.	Marc
Sa	14:00 - 17:00	Erwachsene Kadertraining	Turnhalle Carl-Schurz-Straße	Marc

Tennis

Ansprechpartner: Sybille Freimuth | Telefon: 0173 2079 992

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

Zur Zeit keine Termine!

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

Übungsstundenplan: Alle Sportarten



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
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



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

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