



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 - 21:00 | Fördergruppe Jugendliche und Erwachsene (Training nach Absprache) | Columbushalle-Nordstr. | Michael |
| Fr | 18:00 - 21:00 | Training für Alle | Columbushalle-Nordstr. | 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

| | | | | |
|----|---------------|--|-----------------------|--------|
| Mo | 16:15 - 17:15 | 1,5 - 3,5 Jahre - Die Bewegungsstunde für Alle (Ersatztermin für Mittwochs) | Turnhalle Admiralstr. | Alina |
| Di | 16:15 - 17:15 | 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 | Doris |
| Mo | 11:00 - 12:00 | Seniorengymnastik für Sie & Ihn | Innsbrucker Str. 84 | Doris |
| Mo | 18:15 - 19:30 | Frauengymnastik ab „60“ "Fit Forever" | Ges. Halle Gothaer Str. 60 | Birgit |



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Fit im Alter (Fortsetzung)

| | | | | |
|----|---------------|---|-----------------------------|-----------|
| 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 |
| 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

| | | | | |
|----|---------------|--------------------------|-----------------------------|----------|
| 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 |
|----|---------------|-------------------|-----------------------|----------|

Übungsstundenplan: Alle Sportarten



Gymnastik (Erwachsene) (Fortsetzung)

| | | | | |
|----|---------------|---|-----------------------------|-----------|
| Mo | 19:15 - 20:15 | Gym-Mix sanfte Fitness & Funktionsgymnastik ab 50 Sie & Ihn | LIS Am Weidedamm 20 | Jutta |
| 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 | 15:00 - 16:30 | Minis + Maxis | Bezirkssportanlage Findorff | Susanne |
| Mi | 16:30 - 18:00 | weibliche Jugend E | Bezirkssportanlage Findorff | Annika |
| Mi | 17:00 - 18:30 | weibliche Jugend C 1 + 2 | Sporthalle Hohweg | Antje |
| Mi | 17:30 - 18:30 | weibliche Jugend D | Bezirkssportanlage Findorff | Anne & Arne |
| 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 |



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Handball (Fortsetzung)

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

Inklusionsgruppen

| | | | | |
|----|---------------|--|-----------------------------|-------------------|
| Mo | 16:15 - 17:30 | „Die Bewegungsabenteurer Maxis“ psychomotorisches Bewegen und Spielen 5-9 Jahre-Warteliste! | Turnhalle Regensburger Str. | Jutta & Team |
| Mi | 15:45 - 16:30 | "Spielebude" große & kleine 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 | Fußball für Alle ab 10 Jahre | Turnhalle Am Weidedamm | Christoph |
| Fr | 16:00 - 17:30 | Füchse Integrale - Sport und Spiel ab 12 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 | 16:15 - 17:10 | 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 | 16:15 - 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 | Jazz Tanz 4 - 6 Jahre Anfänger (Warteliste) | Ges. Halle Gothaer Str. 60 | Joana |
| Fr | 16:00 - 16:45 | Jazz Tanz ab 11 Jahre | Ges. Halle Gothaer Str. 60 | Joana |
| Fr | 16:45 - 17:30 | Jazz Tanz 6 - 10 Jahre Fortgeschrittene | 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 | Die Bewegungsabenteurer 3,5-5 Jahre Psychomotorik | 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 | 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 Maxis" Integratives & Inklusives Bewegen & Spielen 5-9 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 | „Spielebude" Große & Kleine Spiele mit und ohne Ball ab 5-7 Jahre Inklusionsgruppe | 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 | 18:30 - 20:00 | Mädchengeräteturnen ab 12 Jahre | Turnhalle Regensburger Str. | Kirsten & Yvonne |
| Sa | 9:30 - 11:00 | Parkour 8-14 Jahre | Turnhalle Regensburger Str. | Joshua |

Korbball

Zurzeit nehmen fünf Mannschaften der SG Findorff am Ligabetrieb teil.

| | | | | |
|----|---------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| Di | 19:00 - 20:00 | C- Jugend | Bezirkssportanlage Findorff | Andrea |
| Di | 19:00 - 21:30 | A- Jugend | Bezirkssportanlage Findorff | Heike |
| Di | 19:00 - 21:30 | Frauen/Frauen 30 | Bezirkssportanlage Findorff | Anke & Team |
| Di | 19:00 - 21:30 | B- Jugend | Bezirkssportanlage Findorff | Melanie |
| 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 | F- 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 & Fitnessstraining | 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) | |

Pilates

Kursanmeldungen per Mail oder per Telefon an die Geschäftsstelle!

Zur Zeit keine Termine!



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

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 19:15 - 20:15 | Rückengymnastik | Ges. Halle Gothaer Str. 60 | Jutta |
| Do 19:00 - 20:00 | Rückengymnastik | Turnhalle Regensburger Str. | N.N. |

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 |

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 |



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Tischtennis (Fortsetzung)

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

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 |

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 |

Übungsstundenplan: Alle Sportarten



Yoga (Fortsetzung)

Fr 15:30 - 16:30 Sitzyoga - Neu ab Januar 2018

Innsbrucker Str. 84

Sonja

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
