



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 & Karo
Di	17:00 - 18:30	Badminton für Kinder (ab 5 Jahre) Anfänger/innen	Columbushalle-Nordstr.	Julia
Mi	18:30 - 20:00	Erwachs. ab 16 Jahre (Jugendliche nach Absprache) Anfänger & Teamspieler/innen	Columbushalle-Nordstr.	Michael
Fr	18:30 - 20:00	(ab 1.10.2021) Kinder- und Jugend Mannschaftsspieler/innen	Turnhalle Augsburg Str.	Michael
Fr	20:00 - 22:00	(ab 1.10.2021) Erwachsene (Wettkampfspieler/innen vorrangig)	Turnhalle Augsburg Str.	Michael

Cricket

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

So	10:00 - 14:00	Herren (Wintertraining)	Uni-Bad	Ifi
----	---------------	-------------------------	---------	-----

Eltern/Kind Turnen

Zur Zeit keine Termine!

Fit im Alter

Mo	18:15 - 19:30	Frauengymnastik ab „60“ "Fit Forever"	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Birgit
Mo	19:15 - 20:15	Gym-Mix Sie & Ihn ab 50 - sanfte Fitness- und Funktionsgymnastik	Turnhalle Augsburg Str.	Cornelia
Di	10:15 - 11:15	„Locker vom Hocker“ - Sitzgymnastik	Innsbrucker Str. 84	Bärbel
Di	18:00 - 19:15	Fitness-, Rückengymnastik & Prellball für Männer	Turnhalle Regensburger Str.	Cornelia
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
Fr	15:30 - 16:30	Seniorenfit-Gymnastik&Yoga im Sitzen (bitte vor Teilnahme in der Geschäftsstelle melden!)	Innsbrucker Str. 84	Sonja

Fitness

Di	19:15 - 20:15	Fitness für Sie	Turnhalle Augsburg Str.	Martina
Do	19:00 - 20:00	Funktionstraining & Fitness	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja
Do	20:00 - 21:00	Step Aerobic	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Ania
Fr	18:15 - 19:15	Fitness - Bauch, Beine, Po & Co.	Innsbrucker Str. 84	Sonja

Freizeitsport

Mo	20:30 - 22:00	Freizeithallenfußball (Männer)	Turnhalle Regensburger Str.	Peter
Mo	20:30 - 22:00	Freizeithallenfußball (Ü 50 Männer)	Turnhalle Augsburg Str.	Dirk



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Freizeitsport (Fortsetzung)

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.

Mo Erkundigt Euch auf den Seiten der Fußballabteilung!

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
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	19:00 - 20:15	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Jin

Gymnastik (Erwachsene)

Mo	17:00 - 18:00	Gymnastik für Sie	Innsbrucker Str. 84	Christel
Mo	19:15 - 20:15	Gym-Mix sanfte Fitness & Funktionsgymnastik ab 50 Sie & Ihn	Turnhalle Augsburg Str.	Cornelia
Di	18:00 - 19:00	Ehepaarturnen	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Reinhard
Di	19:15 - 20:30	Gymnastik für Frauen	Turnhalle Regensburger Str.	Cornelia
Mi	19:00 - 20:15	Geräteturnen & Fitness für Frauen	Turnhalle Regensburger Str.	Birgit
Mi	20:00 - 22:00	Turnen / Gymnastik für Männer	Turnhalle Admiralstr.	Rüdiger
Do	19:00 - 20:00	GYM-MIX sanfte Fitness & Funktionsgym. Frauen - Ausgebucht !	Innsbrucker Str. 84	Jutta

Handball

Mo	16:00 - 17:30	wbl. Jugend E1 + mnl. Jugend E	Bezirkssportanlage Findorff
Mo	16:30 - 18:00	wbl. Jugend E2 + mnl. Jugend D2	Sporthalle Nordstr.
Mo	17:30 - 19:00	wbl. Jugend D + mnl. Jugend D1	Bezirkssportanlage Findorff
Mo	18:00 - 19:30	wbl. Jugend B	Sporthalle Nordstr.
Mo	19:00 - 20:30	1. Damen	Bezirkssportanlage Findorff
Mo	20:30 - 22:00	1. Herren + 2. Herren	Sporthalle Hohweg
Mo	20:30 - 22:00	3. Herren	
Di	18:30 - 20:00	wbl. Jugend A	Sporthalle Nordstr.
Di	18:30 - 20:00	3. Damen	Sporthalle Nordstr.
Di	20:00 - 22:00	2. Damen	Sporthalle Nordstr.
Di	20:00 - 22:00	2. Herren	Sporthalle Hohweg

Übungsstundenplan: Alle Sportarten



Handball (Fortsetzung)

Di	20:30 - 22:00	4. Damen	
Mi	16:00 - 17:30	mnl. Jugend D1 + mnl. Jugend D2	Bezirkssportanlage Findorff
Mi	17:30 - 19:00	wbl. Jugend D + wbl. Jugend C	Bezirkssportanlage Findorff
Mi	19:00 - 20:30	mnl. Jugend B + mnl. Jugend A	Bezirkssportanlage Findorff
Mi	20:30 - 22:00	1. Herren	Bezirkssportanlage Findorff
Mi	20:30 - 22:00	4. Herren	Sporthalle Hohweg
Do	20:00 - 22:00	1. Damen + 2 Damen	Sporthalle Nordstr.
Do	20:30 - 22:00	4. Damen	Sporthalle Hohweg
Fr	15:00 - 16:00	Minis	Bezirkssportanlage Findorff
Fr	15:00 - 16:30	mnl. Jugend E	
Fr	16:00 - 17:00	Maxis + wbl. Jugend E2	Bezirkssportanlage Findorff
Fr	16:30 - 18:00	wbl. Jugend E1	
Fr	17:00 - 18:30	wbl. Jugend C + wbl. Jugend B	Bezirkssportanlage Findorff
Fr	18:30 - 20:30	wbl. Jugend A + mnl. Jugend B + mnl. Jugend A	Bezirkssportanlage Findorff
Fr	20:30 - 21:30	1. Damen	Bezirkssportanlage Findorff

Inklusionsgruppen

Zur Zeit keine Termine!

Karate

Mo	18:00 - 19:15	SK; S. 5: Teens ab 11 1/2 Jahre, Mittel- / Oberstufe	Turnhalle Am Weidedamm	Sonja
Mo	18:00 - 19:15	Erwachsene: Anfänger & Wiedereinsteiger	Turnhalle Am Weidedamm	Heiko
Mo	19:15 - 21:00	Erwachsene alle Graduierungen	Turnhalle Am Weidedamm	Heiko
Di	16:15 - 17:00	SK 4: 9.-8. Kyu, 6-10 Jahre	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja
Di	17:05 - 17:55	SK; S. 5: Kinder und Teens bis 6 Kyu (Grüngurt)	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja
Di	19:30 - 21:00	Erwachsene: Anfänger & Wiedereinsteiger	Turnhalle Am Weidedamm	Heiko
Mi	16:00 - 16:25	SK Flöhe I: 3 - 4 Jahre mit Eltern - AUFNAHMESTOPP	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja & Simon
Mi	16:30 - 17:00	SK 1: Welpen 5-6 Jahre (KiTa)	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja & Simon
Mi	17:10 - 17:55	SK 3: Anfänger 6 - 9 Jahre	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja & Simon
Mi	18:00 - 19:30	Erwachsene ab 7. Kyu	Turnhalle Nürnberger Str.	Heiko
Do	16:25 - 17:30	SK 4a: 9.-6. Kyu, 6-11 Jahre	Turnhalle Admiralstr.	Sonja
Do	18:00 - 19:30	SK; S. 5: Teens ab 12 Jahre	Turnhalle Hermann-Böse-Str.	Sonja
Do	18:00 - 19:30	Anfänger ab 16 Jahre + Alle Graduierungen Prüfungsvorbereitung (offenes Training)	Turnhalle Hermann-Böse-Str.	Heiko
Fr	15:45 - 16:15	SK Flöhe II: 2,8 - 4 Jahre mit Eltern	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja
Fr	16:15 - 17:00	SK 2: Anfänger 5 - 9 Jahre	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja
Sa	10:45 - 12:15	Kinder und Jugend: Forder- und Wettkampftraining	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Sonja & Simon
Sa	12:30 - 13:30	Erwachsene ab 5. Kyu	Gesundheitshalle Gothaer Str. 60	Heiko
Sa	16:15 - 17:30	Jugendsportabzeichen Karate und Sportabzeichen DOSB Kinder+Erw.	BSA Findorff	Sonja



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Karate (Fortsetzung)

Showtanz & Modern Dance

Zur Zeit keine Termine!

Kleinkinderturnen/Psychomotorik

Zur Zeit keine Termine!

Geräteturnen & Parkour

Do	16:45 - 18:00	Geräteturnen 6-8 Jahre z.Z. keine freien Plätze!	Turnhalle Regensburger Str.	Vivien
Do	18:00 - 19:00	Geräteturnen ab 8 Jahre	Turnhalle Regensburger Str.	Vivien
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	17.30 - 19:00	D-Jugend	Turnhalle Augsburg Str.	Carlotta & Feli
Di	19:00 - 20:15	A- Jugend / B-Jugend	Bezirkssportanlage Findorff	Melanie & Andrea
Di	20:15 - 21:45	Frauen	Bezirkssportanlage Findorff	Anke
Do	16:30 - 18:00	E-Jugend	Turnhalle Nürnberger Str.	Aimee & Celina
Do	19:30 - 21:00	A- Jugend / B-Jugend	Bezirkssportanlage Findorff	Melanie & Andrea
Do	19:30 - 21:00	Frauen	Bezirkssportanlage Findorff	Anke
Fr	15:15 - 16:30	G-Jugend	Sporthalle Hohweg	Franzi
Fr	15:15 - 16:45	D- Jugend	Sporthalle Hohweg	Carlotta & Feli

Leichtathletik und Sportabzeichen

Mo	17:00 - 18:30	Leichtathletik 8 - 12 Jahre (Schüler)	Bezirkssportanlage Findorff	Frank
Do	17:00 - 18:30	Leichtathletik 8 - 12 Jahre (Schüler)	Bezirkssportanlage Findorff	Frank
Fr	17:10 - 18:00	Ab 01.11. Hallensaison: 20 Plus - Bewegung, Haltung & Fitnessstraining	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja

Petanque (Boule)

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

Qi Gong

Zur Zeit keine Termine!



Übungsstundenplan: Alle Sportarten

Rückengymnastik

Mo	18:15 - 19:15	Rückengymnastik	Turnhalle Augsburg Str.	Cornelia
Mo	19:45 - 20:45	Rückengymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Alena
Di	16:30 - 17:30	Rückengymnastik für Frauen	Turnhalle Augsburg Str.	Lena
Di	17:45 - 18:45	Rücken Complete - Kraft, Beweglichkeit & Entspannung für einen gesunden Rücken	Innsbrucker Str. 84	Jutta
Mi	18:15 - 19:15	Rückengymnastik	Ges. Halle Gothaer Str. 60	Sonja

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
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 (zur Zeit keine freien Plätze!)	Jugendfreizeitheim Findorff	Adelheid
----	---------------	---	-----------------------------	----------

Tennis

Abteilungsleiter: Carsten Cramm | Telefon: 0160 98067219 | E-Mail: tennis@sg-findorff.de
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.	Daniela / Adrian
Mo	20:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Admiralstr.	Team
Di	17:30 - 19:00	Jugend: Anfänger	Turnhalle Admiralstr.	Niklas / Patrick
Di	19:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Admiralstr.	Team
Mi	20:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Augsburg Str.	Team
Do	17:30 - 19:00	Jugend	Turnhalle Augsburg Str.	Adrian

Übungsstundenplan: Alle Sportarten



Tischtennis (Fortsetzung)

Do	19:00 - 22:00	Erwachsene	Turnhalle Augsburg Str.	Team
Sa	14:00 - 16:00	Jugend + Erwachsene	Turnhalle Augsburg Str.	Team
Sa	16:00 - 18:00	Erwachsene	Turnhalle Augsburg Str.	Team
So	16:00 - 17:30	Jugend	Turnhalle Augsburg Str.	Tammo
So	17:30 - 20:00	Erwachsene	Turnhalle Augsburg Str.	Team

Volleyball

Einige Mixedmannschaften nehmen auch am Ligabetrieb teil! Bitte nachfragen!

Mo	20:00 - 21:45	Mannschaftstraining „Maniac Monday“ (Wir suchen Frauen für den Ligabetrieb)	Turnhalle Nürnberger Str.	Andre + Uwe
Di	18:00 - 20:00	Jugend Mixed ab 14 Jahre, Mannschaftstraining der Black Bumblebees	Turnhalle Nürnberger Str.	Dennis + Philipp
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	19:00 - 21:45	Jugend Mixed ab 14 Jahre, Mannschaftstraining der Black Bumblebees	Turnhalle Nürnberger Str.	Dennis + Philipp
Do	20:00 - 22:00	Mixed, Freizeitvolleyball	Turnhalle Hermann-Böse-Str.	Rüdiger
Do	20:00 - 22:00	Mixed, Freizeitvolleyball	Turnhalle Regensburger Str.	Manfred
So	15:30 - 19:30	Beachvolleyball	Beachvolleyballplätze im Henschenbusch	Andre + Uwe

Yoga

Zur Zeit keine Termine!

Zirkus Turnini

Interessierte Kinder können nur nach Voranmeldung beim Zirkus teilnehmen.: Telefon: 0421-376 11 60 | E-Mail: s-t.bartels@nord-com.net

Mo	16:15 - 17:15	Zirkus Turnini ab 6 Jahre	Turnhalle Nürnberger Str.	Team
Mo	17:30 - 18:45	Zirkus Turnini Fortgeschrittene ab 9 Jahre	Turnhalle Nürnberger Str.	Team