



## Übungsstundenplan 11. Mai 2020 bis 31. Okt. 2020

Zielgruppe	Übungsstunden	Wann	Wann	Wo	Übungsleiter	Telefon
<b>Turnen</b>						
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr		Gymnastikhalle Höchst	Jasmina Pusinelli	06047- 68228
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr		Altenstadthalle	Kirsten Hilpert	06047-9864755
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr		Altenstadthalle	Kirsten Hilpert	06047-9864755
Kinder	Kleinkinderturnen 4 - 6 Jahre	Mi		Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	06047 - 3290791
Kinder	Kleinkinderturnen 4 - 6 Jahre	Mi		Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	0151-25100169
Kinder	Kinderturnen 6 - 10 Jahre	Do		Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder / Jasmina Pusinelli	68228 + 3290791
Kinder	Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre	Do		Turnhalle Limesschule	Heike Finkernagel	0151 / 67303716
Kinder	Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre	Do		Turnhalle Limesschule	Heike Finkernagel	06047 - 1467
Kinder	Turnen Jungen ab 6 Jahre	Mo		<b>z. Z. Übungspause !</b>	Winfried Reisinger	06047-950012
Kinder	Mädchenturnen 6 - 10 Jahre	Mo		Altenstadthalle	Bettina Fabian	06047 - 1435
Kinder	Turnen 9 - 11 Jahre	Mo		Altenstadthalle	Bettina Fabian	06047 - 1435
Kinder	Turnen 11 - 14 Jahre	Mo		Altenstadthalle	Bettina Fabian	06047 - 1435
<b>Leichtathletik</b>						
Kinder	Leichtathletik U8	Di	15:00 - 16:30	Halle oder VfL-Sportplatz an der Limesschule	Winfried Reisinger Ferdinand Apfel	06047-950012 0157-30411022
Kinder	Leichtathletik U10	Di	16:30 - 18:00	dto.	Winfried + Ferdinand	siehe oben
Jugendliche	Leichtathletik U12 - Aktive	Di	18:00 - 20:00	dto.	Winfried + Ferdinand	siehe oben
Jugendliche	Leichtathletik U12 - Aktive	Do	18:00 - 20:00	dto.	Winfried Reisinger	06047 - 950012
Jugendliche	LA Fördergruppe U12	Di	16:00 - 18:00	dto.	Martina Freder	0152-34363010
Jugendliche	LA Fördergruppe U12	Do	16:00 - 18:00	dto.	Martina Freder	0152-34363010
Jugendliche	Leistungsgr. Sprint/Sprung U14 Akt.	Mo-Do	div.	dto.	Martina Freder	06047 - 954567
Jugendliche	Leistungsgruppe Lauf U14 - Aktive	Mo-Fr	div.	dto.		
<b>Basketball</b>						
Erwachsene Männer	Basketball Herren 1	Mo	20:00 - 22:00	Waldsporthalle Oberau	Quentin Faust	06048 - 9523767
Erwachsene Männer	Basketball Herren 1 + 2	Mi	20:00 - 22:00	Waldsporthalle Oberau	Jakob Schriever	0157-85695093
Jugendliche	Basketball U 16/18	Do	18:00 - 20:00	Waldsporthalle Oberau	Yannik Tauwel	0157-55996777
Jugendliche	Basketball U18/20	Mo	18:00 - 20:00	Waldsporthalle Oberau	David-York Jahnke	06039 - 7344
<b>Gymnastik und Tanz</b>						
Frauen	Fitness-Gymnastik	Mo	20:00 - 21:00	Altenstadthalle	Kirsten Hilpert	06047 - 9864755
Frauen	Gymnastik	Mo	19:00 - 20:00	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Gudrun Hoff	06047 - 5253
ALLE	Pilates & Co., "Fit forever"	Do	09:00 - 10:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Silke Wenzel	06047 - 5140
Frauen und Männer	Bodyfit	Mo	19:00 - 20:00	Altenstadthalle	Miria Battaglia/Kirsten Hilpert	0178 - 4112516
Frauen	Orientalischer Tanz	Mo	20:00 - 21:30	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Gudrun Hoff	06047 - 5253
Frauen	Tanzgymnastik	Mi	19:30 - 21:00	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Gudrun Hoff	06047 - 5253
<b>Breitensport:</b>						
Erwachsene	Volleyball Mixed (Aufwärmen, Spiel)	Mo	20:00 - 22:00	Altenstadthalle	Ferdinand Apfel	06405 - 501651
Erwachsene	Volleyball mit Gymnastik	Di	20:00 - 22:00	Limesschule	Hamid Rahmani	06047 - 1467
Erwachsene	Volleyball Turnierspieler	Fr	20:00 - 22:00	Limesschule	Karsten Lauerer	0170-3516992
Jugend/Erwachsene	Badminton	Mo	19:00 - 21:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	0152-54245885
Kinder	Badminton Kinder 8 - 12 Jahre	Mi	18:00 - 19:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	0152-54245885
Jugendliche	Badminton Jugendliche 12 - 16 Jahre	Mi	19:00 - 20:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	0152-54245885
Erwachsene	Badminton ab 16 / Erwachsene	Mi	20:00 - 21:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	0152-54245885
Frauen Männer	Fitnessboxen Gruppe 1	FR	17:30 - 18:30	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Dorian Schmidt-Holzauer	0160-5543961
Erw. Frauen/Männer	Fitnessboxen Gruppe 2	FR	18:45 - 19:45	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Dorian Schmidt-Holzauer	0160-5543961
Erw./Jugendliche	Skateboarding	FR	16:00 - 18:00	Skateranlage Vogelsbergstr.	Marius Grün	0177-9101642
<b>Fitness + Gesundheit</b>						
Erwachsene	Walking	Di	08:00	Sportplatz Höchst	Hildegard Stark	06047 - 5919
Erwachsene	Walking	Fr	08:00	Sportplatz Höchst	Hildegard Stark	06047 - 5919
Erwachsene	Walking	Di	18:30	Sportplatz Höchst	Elvira Bunzel	06047 - 9829411
Frauen und Männer	Yoga (mit Grundkenntnissen)	Di	19:45 - 21:15	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Heidi Schoennagel	06047 - 2032
<b>Präventionskurse und Rehasport</b>						
Erwachsene	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Di	17:15 - 18:15	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a Waldsiedlung	Sabine Wosnitza	06047 - 955121
Frauen Männer	50+ /Rehasport	Di	16:00 - 17:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Heike Finkernagel-Rahmani	06047 -1467
Erwachsene	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Do	18:00 - 19:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Silke Wenzel	06047 - 5140
Erwachsene	Reha-Sport	Di	09:15 - 10:15 18:30 - 19:30	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a Waldsiedlung	Juliane Günther Marlene Heinzmann	0162-2546109 0163-6026992
Frauen Männer	Reha-Sport	Mi	10:00 - 11:00 18:15 - 19:15	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a Waldsiedlung	Heike Finkernagel-Rahmani	06047 - 1467
Frauen Männer	Reha-Sport	Do	18:00 - 19:00	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Sabine Dahms	06041 5399
Frauen Männer	Reha-Sport	Do	09:30 - 10:30	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Sabine Wosnitza	06047 - 955121
Frauen Männer	Pilates	Di	10:30 - 11:30	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Juliane Günther	0162-2546109
Frauen und Männer	Qigong	Mi	17:00 - 18:00	Fitness-Zentrum, Eichbaumstr.13a	Constanze Schinkels	06047 - 953653
Frauen Männer	ATP Alltags Trainings Programm	Mo	18:00 - 19:00	Bürgerhaus Lindheim	Sabine Dahms	0174 - 6109 206

Stand 7. Sept. 2020

Kinderturnen beginnt, sobald alle coronabedingten Vorschriften eingehalten werden können.

Während der Schulferien kein Training in den öffentlichen Trainingsstätten. Bei Interesse bitte direkt mit den Übungsleitern Kontakt aufnehmen.