



# SPORTANGEBOT

Abteilung Turnen und Gymnastik

**FC FORSTERN E.V.**

Stand Oktober 2020

## MONTAG:

15.30 – 16.30  
16.45 – 18.30  
19.00 – 21.00  
18.55 – 19.50  
20.05 – 21.00

## Halle:

Groß Gerätturnen, leistungsbezogen, Anfänger  
Groß Gerätturnen, leistungsbezogen,  
Klein Danceation  
Groß Bodystyling  
Groß Step Basic

Stumpfegger Madeleine  
Stumpfegger Madeleine  
Salz Angela  
Schmid-Wilms Michaela  
Schmid-Wilms Michaela

## DIENSTAG:

08.30 – 09.30

Klein Pilates

Ippisch Andrea

15.00 – 15.50

Groß A Eltern-Kind-Turnen, ab 3 Jahre

Roß Steffi

16.05 – 17.00

Groß A Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre

Roß Steffi

17.15 – 18.15

Klein Senioren-Gymnastik

Huber Christine

18.00 – 19.00

Groß Basketball, ab 9 Jahre

Reichenauer Felix

19.15 – 20.15

Groß Bauch-Beine-Po

Oswald Ulrike

## MITTWOCH:

08.30 – 09.30

Klein Eltern-Kind-Turnen, ab ca. 7 Monate

Schmid-Wilms Michaela

09.45 – 10.45

Klein Bodystyling mit Baby, Kurs

ab Okt.

Schmid-Wilms Michaela

15.25 – 16.20

Groß 3./4. Klasse Bewegung und Spiel

Thurner Heidi

16.35 – 17.30

Groß B 5.-7. Klasse „Sports and more“

Thurner Heidi

15.30 – 16.30

Klein Rope Skipping – Sportliches Seilspringen

Hoffmann Bettina

18.55 – 19.50

Groß Total-Body-Workout

Hausmann Dagmar

20.05 – 21.00

Groß Qi Gong

Hausmann Dagmar

19.00 – 19.45

Klein Karate für Fortgeschrittene ab 5. Kyu

Effenberger Thomas

20.00 – 21.15

Klein Ashtanga Yoga

Lehmann Ralf

## DONNERSTAG:

14.20 – 15.20

Klein Mini-Tanzma, 4 bis 6 Jahre

Lang Veronika

15.35 – 16.30

Klein Tanzma, 1. - 3. Klasse

Lang Veronika

18.00 – 18.50

Klein Dance4kids

Salz Louisa / Lübcke Helena

19.05 – 20.00

Klein Dance4teens (Reflex)

Perfler Katharina / Ziegler C.

17.30 – 18.30

Groß B Karate für Kinder, ab 2. Klasse

Effenberger Thomas

18.45 – 19.50

Groß B Karate für Jugendliche u. Erwachsene

Lehmann Ralf

18.55 – 19.50

Groß A Rücken-Fit

Engelhardt Christiane

20.15 – 21.15

Klein Pilates

Lotz Carolina

20.05 – 22.00

Groß Volleyball

Oswald Ulrike

## FREITAG:

08.30 – 09.30

Klein Pilates

Ippisch Andrea

14.30 – 15.25

Groß B Kinderturnen, ab ca. 4 Jahre

Roß Steffi

15.40 – 16.30

Groß B 1./2. Klasse Kinderturnen

Roß Steffi

18.30 – 20.00

Groß Basketball für Erwachsene

Reichenauer S. / Lübcke R.

Erwachsene bringen bitte festes Schuhwerk, etwas zu trinken und ein Handtuch mit.  
Neuanmeldungen tätigen Sie bitte in den jeweiligen Übungsstunden.

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:**  
**Ralf Lehmann 1. Abteilungsleiter Tel.: 0160 / 376 64 64**  
**Stefanie Roß 3. Abteilungsleiterin Tel.: 08124 / 7132**  
**oder an unsere qualifizierten Übungsleiter/innen in ihrer Stunde**  
**oder online unter [www.fcforstern.de](http://www.fcforstern.de)**