

# Angebot für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren ab Okt. 2016



Mehrzweckraum

Turnhalle

Sportraum St. Silvester

Outdoor

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	Samstag
8.30 - 10.00 Uhr <b>Nordic Walking</b> : Kathrin Vahldiek Tel. 912455			8.15 - 9.15 Uhr <b>Pilates</b> / Christine Reichl-Gumz Tel. 1004	8.15 - 9.15 Uhr <b>Step &amp; More</b> Sylvia Huber Tel. 6905	
13.30 - 14.30 Uhr ( <b>Montagsgymnastik</b> /Monika Neubauer 46900/Chr. R-Gumz		13.30 - 14.30 Uhr <b>Wer rastet, der rostet</b> Monika Neubauer /Tel 46900			
		14.30 - 15.30 <b>Fit &amp; Aktiv für Senioren</b> Monika Neubauer / Tel. 46900			
15.15 - 16.30 Uhr <b>Turnen Nachwuchs</b> Grundsch. Renate Scharl-Göckelmann Tel. 253368	15.30 - 16.30 Uhr <b>Turnen ab 5 Jahre</b> Simone Küchenknecht Tel. 2244946	15.00 -16.00 Uhr <b>Turnen ab 4 Jahre</b> Christina Ultsch /Tel.222767	15.45-17.00 <b>Tu/La Basics inklusiv</b> 5 - 7 Jahre / Birgit Rutzmoser Tel. 429580	15.30 - 16.15 Uhr <b>Kreativer Kindertanz</b> Christine Reichl-Gumz Tel. 1004	
16.30 - 17.45 Uhr <b>Turnen 3./4. Klasse</b> Renate Scharl-Göckelmann Tel. 253368	16.30 - 18.00 Uhr <b>Leichtathletik</b> U10, U12, U14: Jacqueline Weber- Lehmann Tel. 228811	16.00 - 17.00 Uhr <b>Eltern Kind Bewegung &amp; Spiel</b> : Tel. 429580 Birgit Rutzmoser	16.30 - 17.30 Uhr <b>Hip Hop</b> 9 - ca. 13 Jahre Kleo Skordou-Zehentleitner Tel. 437357	16.15 -17.00 Uhr <b>Kreativer Kindertanz</b> Christine Reichl-Gumz	
17.45 - 19.00 Uhr <b>Geräteturnen ab 5. Klasse</b> Renate Scharl-Göckelmann Tel. 253368		17.15 - 18.30 Uhr <b>Turnen 1./2. Kl.</b> Christine Reichl-Gumz Tel. 1004	17.30 - 18.30 Uhr <b>Hip Hop</b> ab 14 Jahre Kleo Skordou-Zehentleitner Tel. 437357		<b>Sonntag</b>
18.00 Uhr <b>Radltour</b> am Montagabend bis Oktober / Claudia Rudolph Tel. 0173-1860318		18.30 - 20.00 Uhr <b>AirGym</b> f. Jugendliche Andrea Scholz Tel 0173-5789947	17.00 - 18.30 Uhr: <b>Bubenturnen</b> Alexander Schellmann 9800400	17.00 - 17.45 Uhr <b>Projekt Tanz &amp; Hiphop</b> Basics Chr. R.-Gumz	16.15 - 17.30 Uhr <b>Einrad</b> Anna Mittermair 48095
19.00 - 20.00 Uhr <b>Step &amp; More</b> /Sylvia Huber Tel. 6905			18.30 - 19.30 Uhr; <b>Pilates</b> Chr. Reichl-Gumz Tel. 1004		
			19.30 - 20.30 Uhr <b>Rückenfit</b> /Claudia Rudolph 0173-1860318	17.30 - 18.30 Uhr <b>Nordic Walking</b> Kathrin Vahldiek Tel. 912455	
20.00 - 21.00 Uhr <b>Body &amp; Soul</b> Christine Reichl-Gumz Tel. 1004	19.30 - 20.30 Uhr <b>Fitness</b> Karin Anderl Tel. 45791	19.30 - 20.30 Uhr <b>Fitness</b> Karin Anderl Tel. 45791	19.30 - 21.00 Uhr <b>Private Dancers</b> Conny Uzer 0172-9868806	17.45 -18.45 Uhr <b>Zumba Kids</b> Julia Ecker 0174-9510489	17.30 - 19.30 <b>Freies Turnen ab 14 Jahre</b> Severin Gumz 0177-1705807
			19.30 - 22.00 Uhr <b>Ballsportgruppe</b> /Norbert Allner 08121/48368	18.45- 20.00 Uhr <b>Zumba</b> Jugendl.& Erw. Julia Ecker 0174-9510489	
		20.30- 21.30 Uhr: <b>Yoga</b> Sabine Gebhardt Tel.61760	20.30 - 21.15 Uhr ; <b>QiGong</b> /Claudia Rudolph, 0173-1860318		

Einzelheiten dazu unter [vfb-forstinning.de](http://vfb-forstinning.de) (Turnen bzw. Leichtathletik) Verantwortlich: Christine Reichl-Gumz, Tel. 08121/1004