



Übungsstundenplan 1. April 2018 bis 31. Okt. 2018

Zielgruppe	Übungsstunden	Wann	Wann	Wo	Übungsleiter	Telefon
Turnen						
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr	9:30 - 11:00	Gymnastikhalle Höchst	Jasmina Pusinelli	06047- 68228
Kinder	Eltern und Kind Turnen	Fr	16:00 - 17:00	Altenstadthalle/altern.Limesschule	Kirsten Hilpert	06047-985676
Kinder	Kleinkindturnen 4 - 6 Jahre	Mi	14:45 - 15:45	Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	06047 - 3290791
Kinder	Kleinkindturnen 4 - 6 Jahre	Mi	15:45 - 16:45	Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder	0151-25100169
Kinder	Kinderturnen 6 - 10 Jahre	Do	14:30 - 16:00	Bürgerhaus Lindheim	Silke Leder / Jasmina Pusinelli	68228 + 3290791
Kinder	Kleinkindturnen 3 - 6 Jahre	Do	15:30 - 16:30	Turnhalle Limesschule	Heike Finkernagel	0151 / 67303716
Kinder	Kleinkindturnen 3 - 6 Jahre	Do	16:30 - 17:30	Turnhalle Limesschule	Heike Finkernagel	06047 - 1467
Kinder	Turnen Jungen ab 6 Jahre	Mo	15:30 - 17:30	z. Z. Übungspause !	Winfried Reisinger	06047-950012
Kinder	Turnen ab 6 Jahre	Fr	17:00 - 18:00	Altenstadthalle/altern.Limesschule	Kirsten Hilpert	06047-985676
Kinder	Mädchenturnen 6 - 10 Jahre	Mo	16:00 - 17:00	Altenstadthalle	Bettina Fabian	06047 - 1435
Kinder	Turnen 9 - 11 Jahre	Mo	17:00 - 18:00	Altenstadthalle	Bettina Fabian	06047 - 1435
Kinder	Turnen 11 - 14 Jahre	Mo	18:00 - 19:00	Altenstadthalle	Bettina Fabian	06047 - 1435
Leichtathletik						
Kinder	Leichtathletik 5 - 8 Jahre	Di	15:00 - 16:30	Turnhalle Limesschule	Winfried Reisinger + Ferdinand Apfel	06047 – 950012 oder 06405 – 501651 (Apfel)
Jugendliche	Leichtathletik 9 - 12 Jahre	Di	16:30 - 18:00	Turnhalle Limesschule	Winfried Reisinger + Ferdinand Apfel	06047-950012 oder 06405 – 501651
Jugendliche	Leichtathletik ab 13 Jahre	Di	18:00 - 19:30	Turnhalle Limesschule	Winfried Reisinger + Ferdinand Apfel	06047 – 950012 oder 06405 – 501651 (Apfel)
Jugend + Erwachsene	Leichtathletik	Di	18:00 - 20:00	Turnhalle Limesschule	Winfried Reisinger Martina Freder	s. unten
Jugend + Erwachsene	Leichtathletik	Do	17:15 - 18:30	Turnhalle Limesschule	Martina Freder Winfried Reisinger	s. unten
Jugendliche	Leistungsgruppe	Mo+Fr	18:00 - 20:00	Turnhalle/Sportplatz Limesschule	Martina Freder	0152-34363010
Jugend + Erwachsene	Leistungsgruppe	Do	18:00 - 20:00	Turnhalle Limesschule	Winfried Reisinger Martina Freder	06047 – 950012 06047 - 954567
Basketball						
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	18:30 - 20:00	Waldsporthalle Oberau	Paul Pirzer	06047 - 988484
Jugendliche	Basketball U18/20	Mo	18 :00 - 20:00	Waldsporthalle Oberau	David-York Jahnke	06039 – 7344
Gymnastik und Tanz						
Frauen	Fitness-Gymnastik	Mo	20:00 - 21:00	Altenstadthalle	Kirsten Hilpert	06047 – 985676
Frauen	Gymnastik	Mo	19:00 - 20:00	Altes Kino	Gudrun Hoff	06047 - 5253
Frauen	Gymnastik "fit forever"	Do	09:00 - 10:00	Gymnastikhalle Höchst	Silke Wenzel	06047- 5140
Frauen	Step-Aerobic	Do	10:00 - 11:00	Gymnastikhalle Höchst	Silke Wenzel	06047 - 5140
Mama und Baby	Fit mit Baby	Do	10:00 - 11:00	Gymnastikhalle Höchst	Stephanie Rosenthal	06048 - 3270
Frauen und Männer	Intervalltraining	Mo	19:00 - 20:00	Altenstadthalle	Stephanie Rosenthal	06048 – 3270
Frauen	50+ - Pilates für Rücken + Gelenke	Di	16:00 - 17:00	Bürgerhaus Waldsiedlung	Heike Finkernagel-Rahmani	06047 -1467
Frauen	Orientalischer Tanz	Mo	20:00 - 21:30	Altes Kino	Gudrun Hoff	06047- 5253
Frauen	Tanzgymnastik	Mi	19:30 - 21:00	Altes Kino	Gudrun Hoff	06047- 5253
Breitensport:						
Erwachsene	Volleyball Mixed	Mo	20:00 - 22:00	Altenstadthalle	Ferdinand Apfel	06405 – 501651
Erwachsene	Gymnastik/Volleyball (Anfänger und Wiedereinsteiger)	Di	20:00 - 22:00	Limesschule	Hamid Rahmani	06047 - 1467
Erwachsene	Volleyball / Technik	Fr	18:45 - 20:15	Limesschule	Klaus Slanarz	06047 - 68129
Erwachsene	Volleyball Mixed	Fr	20:15 - 22:00	Limesschule	Sven Lachnit	06047 - 800248
Kinder	Badminton Kinder 8 - 12 Jahre	Mi	18:00 – 19:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	06047 - 5392
Jugendliche	Badminton Jugendliche 12 - 16 Jahre	Mi	19:00 - 20:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	06047 - 5392
Jugendliche	Badminton Jug. ab 16 / Erwachsene	Mi	20:00 - 21:00	Altenstadthalle	Patrick Würtenberger	06047 - 5392
Erw./Jugendliche	Skateboarding	FR nach Nachm.	Absprache	Skateboardanlage Vogelsbergstr.	Marius Grün / Mike Friedrick	160 - 2001774
Fitness + Gesundheit						
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
Erwachsene	Yoga (mit Grundkenntnissen)	Mi	16:00 - 17:45	Gemeindehaus ev. Kirche Oberau	Heidi Schoennagel	06047 - 2032
Erwachsene Frauen Männer	Yoga (mit Grundkenntnissen)	Mi	20:00 - 21:45	Gemeindehaus ev. Kirche Oberau	Heidi Schoennagel	06047 - 2032
Kurse (für Mitglieder und Nichtmitglieder; Termine und Kursgebühren bei Übungsleiter erfragen)						
Erwachsene Frauen Männer	Haltungstraining sanft und effektiv	Mo	18:00 - 19:00	Bürgerhaus Lindheim	Jutta Dressler	06047 - 5656
Erwachsene Frauen Männer	Haltungstraining sanft und effektiv	Mo	19:00 - 20:00	Bürgerhaus Lindheim	Jutta Dressler	06047 - 5656
Erwachsene Frauen Männer	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Di	17:15 - 18:15	Altes Kino	Sabine Wosnitza	06047 - 955121
Erwachsene Frauen Männer	Reha-Sport	Di	18:30 - 19:30	Altes Kino	Sabine Wosnitza	06047 - 955121
Erwachsene Frauen Männer	Reha-Sport	Mi	10:00 - 11:00 18:00 - 19:00	Altes Kino	Heike Finkernagel-Rahmani	06047 - 1467
Erwachsene Frauen Männer	Reha-Sport	Do	18:00 - 19:00	Altes Kino	Stephanie Rosenthal	06048 - 3270
Erwachsene Frauen Männer	Reha-Sport	Fr	09:30 - 10:30	Altes Kino	Sabine Wosnitza	06047 - 955121
Erwachsene Frauen Männer	Haltungstraining sanft und effektiv	Do	18:00 - 19:00	Waldsiedlung Gemeinschaftshaus	Jutta Dressler	06047 - 5656

Stand 1. Mai 2018

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