

<b>Gruppe</b>	<b>Uhrzeit/Sporthalle Herrenwiesen Dienstag</b>	<b>Trainer</b>	<b>Sportbetrieb Sporthalle Herrenwiesen</b>
Kids ab 2 Jahre Eltern-Kind- Turnen	<b>17:15</b> Uhr bis 18:15 Uhr	Christine Röhm	ab 15. Sept. 2009
Kids 4 bis 7 Jahre Kinderturnen	<b>17:15</b> Uhr bis 18:15 Uhr	Carmen Herrmann Christine Kohler Vertret.: Anke Brenner	ab 15. Sept. 2009
Kids ab 7 Jahre/ Skikids	<b>17:45</b> Uhr bis 18:45 Uhr	Regine Hachtel	ab 15. Sept. 2009
<b>Skikids/Renn- mannschaft</b> Kids ab 7 Jahre	<b>18.15</b> Uhr bis 19:15 Uhr und 19:15 bis 20:15 Uhr <b>RM</b>	Benjamin Walker Andreas Schmid Regine Hachtel	ab 15. Sept. 2009
Frauen- /Wirbelsäulen- gymnastik	<b>19:00</b> Uhr bis 20:00 Uhr Ort: Bruckmühle <b>Ab 20:00 Uhr findet Pilates statt.</b>	Claudia Goldschmidt <b>in der Bruckmühle</b>	ab 15. Sept. 2009
Senioren	<b>19:15</b> Uhr bis 20:15 Uhr	Franz Sloboda Vertret.: Heike Sloboda	ab 15. Sept. 2009
Konditions- training /Fitness- training	<b>ab 20:00 Uhr</b>	Wolfgang Hinderer	ab 06. Okt. 2009 -bis dahin findet die Stunde im Pulverdinger Forst statt-

<b>Gruppe</b>	<b>Uhrzeit/Felsenberg halle Mittwoch</b>	<b>Trainer</b>	<b>Sportbetrieb Felsenberghalle</b>
Frauen	<b>09:00</b> Uhr bis 10:00 Uhr <b>danach Walking/Nordic- walking</b>	Claudia Goldschmidt  <b>Freitagmorgens</b> bietet Claudia <b>Pilates</b> an. Ab 09:00 Uhr in der Felsenberghalle.	ab 15. Sept. 2009
Frauen-Fitness	<b><u>Bruckmühle:</u> Donnerstag 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr</b>	Nicole Müller	ab 20. August 2009

**Kleine Kurzbeschreibung zu den Trainingsangeboten in der Sporthalle Herrenwiesen (das \*gekennzeichnete findet an anderen Orten statt):**

**Kinder ab 2Jahre/Eltern-Kind-Turnen (dienstags):**

**Kinderturnen ab 4 Jahre (dienstags):**

Dienstags von 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr findet bei Carmen Herrmann, Christine Röhm, Christine Kohler und vertretungsweise Anke Brenner das Kinderturnen und das Eltern-Kind-Turnen statt. Schwerpunkt liegt hier auf Motorik-, Koordinationsschulung sowie Beweglichkeit. Sportspiele runden die Stunden fachmännisch ab.

**Skikids/Rennmannschaft/Kids ab 7 Jahre:**

Von 17:45 Uhr bis 18:45 Uhr und 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr und 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr werden diese Stunden mit Fitness, Turnen, Kondition und Sportspielen fachmännisch von Benjamin, Andreas und Regine unterrichtet. Alles was die Sporthalle an Möglichkeiten hergibt, kann in Angriff genommen werden. Koordination- und Beweglichkeitstraining werden hier sehr präzise geschult.

Die Skikids/Rennmannschaft trainieren zusätzlich **an anderen Tagen** mit Inliner, Mountainbikes und joggen regelmäßig im Pulverdinger Forst u.a. **Interessenten sind immer willkommen.**

**\*Frauengymnastik (Ort: Bruckmühle):**

Mit Claudia Goldschmidt wird hier um 19:00 Uhr, **dienstags in der Bruckmühle** fachmännisch aus dem Bereich des Gesundheitssports die funktionelle Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik und die Körperwahrnehmung mit Musik und Spaß geschult. Wobei Herz-Kreislauf-Training genauso beinhaltet ist. Ab 20:00 Uhr findet **Pilates** statt.

**Mittwochs** treffen sich die Frauen **ab 09:00 Uhr** zur Wirbelsäulengymnastik in der **Felsenberghalle**, danach geht es in die Natur mit **Walking und Nordicwalking**. **Freitagmorgens** bietet Claudia sehr interessante Stunden mit **Pilates** an. Danach findet die Stunde Nordicwalking statt.

**Senioren:**

Mit Franz Sloboda und vertretungsweise Heike Sloboda wird von 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr fachmännisch funktionelle Gymnastik, Herz-Kreislauf-Training, Beweglichkeit, Krafttraining, und Sportspiele mit viel Spaß angeboten. Die Körperwahrnehmung und Entspannung sind auch hier selbstverständlicher Bestandteil.

**Konditionstraining ab 18 Jahre:**

Mit Wolfgang Hinderer wird hier um 20:00 Uhr leistungsorientiert Herz-Kreislauf-Training, Beweglichkeit, funktionelle Gymnastik sowie Krafttraining aus dem Bereich des Fitnesssports präzise trainiert. Wirbelsäulengymnastik, Körperwahrnehmung und Sportspiele runden das Training fachmännisch ab.

**\*Frauen-Fitness donnerstags, 18:45 Uhr (Ort: Bruckmühle):**

Das Training beinhaltet ein effektives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Bauch, Beine und Po. Es wird von der Fitnesstrainerin Nicole Müller auf die Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmer abgestimmt. Das Training beinhaltet auch Dancechoreographien und effizientes Krafttraining.

***Unsere Aktivitäten während den Hallenferien bzw. im Freien:***

Außer, dass wir natürlich im Winter in den Bergen mit unseren Skiern unterwegs sind, treffen wir uns in der Sommerzeit regelmäßig im Pulverdinger Forst zum joggen und zur Gymnastik.

Mittwochmorgens treffen wir uns zum Walking/Nordicwalking bei Claudia Goldschmidt. Das gesellige Zusammensein hinterher gehört genauso dazu.