



# Unser Sportangebot für Erwachsene

## Montag

8.45-9.45	<b>Lady-Power</b>	Damen	Kraftraum	Christine Rohrmüller
10:00-11:00	<b>mollig + mobil Senioren</b>	Damen	TV-Halle	Jennifer Neuberger
17.15-18.00	<b>Rehasport</b>	D+H	STUDIO	Katja Kern
18.15-19.15	<b>Pilates frei Fortgeschrittene</b>	D + H	STUDIO	Ute Wielandt
	<b>Voraussetzung: Fortgeschr.-Kurs</b>			
19.00-20.30	<b>Kampfsport</b>	ab 14 Jahren	Turnraum	Thomas Hefner
19.45-21.00	<b>Sport 4 Men</b>	Herren	STUDIO	Siegfried Wielandt
20.00-22.00	<b>Tisch-Tennis</b>	Damen + Herren	TV-Halle	Kornelia Roth

## Dienstag

9.00-10.30	<b>Lady-Fit</b>	Damen	STUDIO	Rita Novak
9.00-10.00	<b>Becken/Rücken-Gym. Senioren</b>	D+H	TV-Halle	Jennifer Neuberger
18.00-19.00	<b>Yoga</b>	D+ H Anfänger	STUDIO	Doris Korger+Martina Naun
19.30-20.30	<b>Spinning</b>	Damen + Herren	STUDIO	Andy/Heike/Conny/Peter

## Mittwoch

17.00-17.45	<b>Rehasport 2</b>	D + H	STUDIO	Ute Wielandt
18.00-18.45	<b>Rehasport 1</b>	D + H	STUDIO	Ute Wielandt
19.30-20.30	<b>Spinning</b>	D + H	STUDIO	Andy/Heike/Conny/Peter
19.00-20.30	<b>Volleyball</b>	Damen	TV-Halle	Matthias Hock

## Donnerstag

8.45-9.45	<b>Lady-Power</b>	Damen	Kraftraum	Christine Rohrmüller
9.00-10.30	<b>Lady-Fit</b>	Damen	STUDIO	Rita Novak
20.00-21.00	<b>Tisch-Tennis</b>	D + H Fortgeschr	Schul-Halle	Kornelia Roth
18.30-19.30	<b>Yoga</b>	D + H Fortgeschr.	STUDIO	Doris Korger+Martina Naun
18.35-19.45	<b>Rücken-Fit-Prävention</b>	D + H	TV-Halle	Inge Unangst+Erwin Fertig

## Freitag

17.50-19.00	<b>Kampfsport</b>	bis 13 Jahren	Schul-Halle	Thomas Häfner
19.00-20.30	<b>Kampfsport</b>	ab 14 Jahren	Schul-Halle	Thomas Häfner
20.00-21.30	<b>Volleyball</b>	Damen	TV-Halle	Matthias Hock
19.30-22.00	<b>Schach</b>	Herren	STUDIO	Gerald Fries