



Stundenübersicht der Gymnastikabteilung des FCD (2016)



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG			
Turnhalle	Gymnastikraum	Turnhalle	Gymnastikraum	Turnhalle	Gymnastikraum	Turnhalle	Gymnastikraum	Gymnastikraum	Gymnastikraum			
	K1 / A 09:30-10:30 QI - GONG Anfänger J. Gleixner		8.45-10.15 Fitness Gymnastik u Entspannung Inge									
	K1 / F 10:45 - 11:45 QI - GONG Fortgeschrittene J. Gleixner		9.45-11.15 Krabbelturnen 20 Monate -3 Jahre Sabrina Herrmann							9.15-10.45 Rücken-Well WS-Gym/Reha im Verein Uschi		
	14.45-16.15 Kinderturnen und Spiele 5-6 Jahre Uta Rosenbaum		15.30-17.00 Kinderturnen und Spiele 3-4 Jahre Susann Ehlers							16.00-18.00 Geräte Leistungsturnen Mädchen ab 6. J G. Winkler	15.00-16.30 Spiel,Spaß,Sport 1. und 2. Klasse Angela B. 16.30-18.00 Spiel,Spaß,Sport 3.und 4. Klasse Angela B.	16.00-16.45 Kinderzumba Melanie Kinder 4-6 Jahre
	16.30-17.30 Volleyball Jugendliche ab 12 Jahre Chafika Meyer		18.00 - 19.00 funkt. Damen- Gymnastik Dagmar							18.30-19.30 Ganzkörper TRAINING Dagmar	18.00 - 20.30 Volleyball "Mixed" Erw. Bernd Gorny	17.00-17.45 Kinderzumba Melanie Kinder 7-11 Jahre
18.00 - 19.00 funkt. Damen- Gymnastik Dagmar	18.30 - 20.00 Rundum fit und entspannt Fitnessgym. Sabine	★ Kurs 19.00 - 20.00 Gesundheitstraining Muskel & Skelettsystem Inge	18.30-19.30 Ganzkörper TRAINING Dagmar	18.30-19.30 TANZKURS (5Std.) für (Wieder-)einsteiger								
19.00 - 20.00 Fitness- gymnastik Dagmar		Kurs 20.15 - 21.15 Zumba Melanie	19.30-20.30 Männer-WS & Körperfitness Dagmar	19.30 - 21.00 TANZKREIS 14-tägig Florian und Claudia Info Tel: 2012								

Kinder/Jugendliche
Erwachsene / Mitglieder im Verein

K bzw Kurs mit KURS GEBÜHR

★ **Präventionssport
Sport pro Gesundheit**

Stand 21.9.2016