



Stundenübersicht der Gymnastikabteilung des FCD Herbst 2010



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG
Turnhalle	Gymnastikraum	Turnhalle	Gymnastikraum	Turnhalle	Gymnastikraum	Turnhalle	Gymnastikraum
	K1 / A 09.30-10.30 QI - GONG Anfänger J.Gleixner		8.45-10.15 Fitness Gymnastik u Entspannung Inge	9.45-11.30 Krabbeltturnen 20Mon.-3Jahre Angela R.	Kurs 9.00-10.00 Seniorenturnen Angela B.		
	K1 / F 10.45-11.45 QI - GONG Fortgeschrittene J.Gleixner					10.30-11.30 Mutter-Kind-Gym. "Fit mit Baby" Sabine	 K6 9.30-10.30 Rücken-Well WS-Gym/Reha im Verein Uschi
14.30-16.00 Sport,Spiel Spass 5-6 Jahre Angela B.		15.30-17.00 Kinderturnen und Spiele 3-4 Jahre Steffi Baumann				14.30-16.00 Sportissimo Kinderturnen 1.Klasse+2. Klasse Angela B.	
						16.15-17.45 Kinderturnen 3.und 4. Klasse Angela B.	
	Kurs 18.00-19.00 Step Aerobic Sabine						17.00-18.00 "Let's Dance" 8-16 Jahre Nadine
19.00-20.00 funktionelle Damen Gymnastik Dagmar	19.00-20.00 "fit & flott" Fitnessgym. Sabine		 Kurs 19.00-20.00 WS-Gym / Prävention RÜCKEN-FIT Inge		18.30-19.30 Ganzkörper TRAINING Dagmar	18.00-19.00 Wirbelsäulen- gymnastik Gerti	18.30-19.30 TANZKURS (5Std.) für (Wieder-)Einsteiger
					19.30-20.30 Männer-WS &Körperfitness Dagmar	19.15-20.15 "Sport & Spaß" Gerti	TANZKREIS 19.30 - 21.00 14-tägig Florian und Claudia Info Tel: 2012

Kinder/Jugendliche
Erwachsene / Mitglieder im Verein

K mit KURS GEBÜHR



Präventionssport
Sport pro Gesundheit