



Stundenübersicht der Gymnastikabteilung des FCD Winter 2011/2012



| 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. | |  K6 9.30-10.30 Rücken-Well WS-Gym/Reha im Verein Uschi |
| | K1 / F 10.45-11.45 QI - GONG Fortgeschrittene J.Gleixner | | | | | | |
| 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. | |
| 18.00-19.00 Volleyball ab 12 Jahre Bernd Gorney | | | | | | 16.15-17.45 Kinderturnen 3.und 4. Klasse Angela B. | Anfangszeiten werden noch bekannt gegeben Ab Jan. 2012 "Let´s Dance" Dance 4Kids Nadine |
| | Kurs 18.00-19.00 Step Aerobic Sabine | | | | | | |
| 19.00-20.00 funkt. 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 TANZKREIS 19.30 - 21.00 14-tägig Florian und Claudia Info Tel: 2012 |
| Nov.-März 20.00-21.00 Ski-Gym. Dagmar | | | | | 19.30-20.30 Männer-WS &Körperfitness Dagmar | 19.15-20.45 Volleyball "Mixed" Erw. Bernd Gorney | |

Kinder/Jugendliche

K mit KURS GEBÜHR  **Präventionssport**

