

Unser Sportprogramm



Sportfreunde Aschheim e.V.

Christine Süßbauer (1. Vors.)

Ahornstr. 8

85609 Aschheim

Telefon: (089) 9045792

E-Mail: info@sportfreunde-aschheim.de

AKTUELLES IMMER AUF DER STARTSEITE

Montag			
20:00 – 22:00	Basketball (ab 16 J.) Halle 1-3	Melanie	KGS1-3

Dienstag			
08:15– 09:15	HIIT & Bodyworkout	Sabine	GHD
19:00 – 20:00	Zumba ® (K)	Kathi	KGS3
19:00 – 20:00	DANCE für Erwachsene	Christine	KGS1
19:00 – 21:00	Krafttraining-Koop.SVD (Vincent)	Tina	KGSKR
20:00 – 21:00	BodyFit mit Faszientraining	Kathi	KGS3
20:00 – 21:00	Wirbelsäulengymnastik/Pilates °	Christine	KGS1

Mittwoch			
08:00 – 09:00	Barre Concept (K)	Katharina	GHD
09:15 – 10:30	Sitz yoga & FaszienYinFlow	Dana	GHD
11:15 – 12:15	Mami-Baby-Workout auf Musik (K) 6 x m Wechsel- bei Bedarf 2 Stunden – auch ohne Baby mgl.	Nicole	GHD
12:15 – 13:15	Rückbildungskurs / Beckenboden -Training auch mit Baby *(K)	Nicole	GHD
14:00 – 15:00	Seniorengymnastik I * Sitzgymn.	Günter	KGS 1
15:00 – 16:00	Seniorengymnastik II *	Günter	KGS 1
15:45 – 16:30	Kinderturnen (6-10 J.) (H=Helfer)	Klaus +	KGS 3
16:30 – 17:15	Kinderturnen (4-5 J.)	+Helfer	KGS 3
17:00 – 18:00	Fit um Fünf (Fitnessgymnastik)	Herta	KGS 1
17:15 – 18:00	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 J.)	Petra +H	KGS 3
16:55 – 17:55	Yoga für den Rücken (K)	Bettina	GHD
17:55 – 18:55	Ganzkörpertraining°* (K)	Christine	GHD
18.00 – 19.00	Dance 4 Kids (ab 10 J.)	Lucy	KGS1
19:00 – 20:00	Step Aerobic (fortgeschritten) (K)	Sabine	GHD
19:00 – 20:00	Volleyball für Jugendliche	Günther	KGS3
20:00 – 21:00	DanceMix:HipHop, Salsa,Jazz ab 16 J.	Lucy	GHD
20:15 – 21:15	Pump Work (m. Langhanteln)	Alex	KGS1

Donnerstag			
15:15 – 16:00	Kinderturnen (4-5 J.) + Helfer	Daniela	KGS 3
16:00 – 16:45	Kinderturnen (6-10 J.) + Helfer	Svenja	KGS 3
16:45 – 17:30	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 J.)	+Helfer	KGS 3
18:30 – 20:30	Krafttraining (Valentin)	Vincent	KGSKR
18:45 – 20:00	Control Balance/Pilates + Entspannung	Yvonne	KGS 1
18:00 – 20:00	Volleyball für Jugendliche	Günther	DSH
20:00 – 21:00	Step Aerobic (fortgeschritten) (K)	Kathi	KGS 1
20:00 – 22:00	Basketball (ab 16 J.)	Nicolas	KGS

Freitag			
08:15 – 09:15	move your body	Sabine	GHD
20:00 – 22:00	Volleyball Freizeit	Herta	KGS1-3

Raumlegende

KGS Halle 1, 2, 3 oder KR (Kraftraum) / Grundschule
 GHD Gymnastikhalle Dornach (Rückseite Bürgerhaus)
 DSH Dreifachsporthalle Realschule Aschheim
 onl. = online

Probestunde? Jederzeit möglich! Einfach in die Übungsstunde vorbeikommen und einmal kostenlos reinschnuppern!

Weitere Informationen sowie Beschreibungen der Übungsstunden auf: www.sportfreunde-aschheim.de

- ° gilt als Präventionskurs im Sinne des Bonussystems
- * Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse möglich
- (K) Übungsstunden werden nur als Kurse angeboten