

Stundenplan ab Jan. 2020

Kinder- und Gerätturnen

| Alter | Stunde | Tag | Uhrzeit | Ort | Trainer | Tel. |
|-----------------|--|------------|----------------------------|----------------------------|---|---------------|
| 1-3 | Zwergerturnen | Fr | 10:00-11:30 | Pfarrheim Aufkirchen | Annette Egenhofer | 0173-3886078 |
| 3-5 | Eltern-Kind-Turnen | Do | 15:30-17:00 | Turnhalle (TH) Aufkirchen | Manuela Krebs | 08151-959966 |
| 4-6 | Kinderturnen | Di | 16:30-18:00 | TH Aufkirchen | Lisa Urban, Jennifer Flögel, Jakob Pawelka | 0176-82460172 |
| 4-6 | Kinderturnen | Do | 17:15-18:45 | TH Aufkirchen | Katharina Stadler, Jolina Beckmann, Philomena Galm, Selina Weindorf | 0176-24409263 |
| ab 6 | Kinderturnen | Mo | 16:30-18:00 | TH Aufkirchen | Sophia Brücklmeier, Philomena Galm, Magdalena Hauke | 0157-85830712 |
| 6-10 | Yoga für Kinder** | Fr | 17:45-18:45 | Pfarrheim Aufkirchen | Elisabeth Flögel | 08151-95548 |
| ab 10 | Funsports | Mi | 18:30-19:30 | TH Aufkirchen | Manuela Krebs | 08151-959966 |
| ab 11 | Yoga für Teenies** | Di | 18:15-19:30 | Pfarrheim Aufkirchen | Lisa Urban | 0176-82460172 |
| 7-12 | Gerätturnen, männlich (Wettkampfteilnahme) | Di+ Do | 17:30-19:00 17:30-19:00 | TH Biberkor TH Biberkor | Sebastian Bremm, Emilian Hohberg Ben Heckmann, Laurin Stefferl | 0179-2973501 |
| 7-12 | Gerätturnen, weiblich | Do | 17:30-19:30 | TH Biberkor | Matthias Wölper, Isabella Krausnick, Sarah Obermeier, Maja Quien | 08151-50358 |
| 13-16 | Gerätturnen, männlich (Wettkampfteilnahme) | Di + Do | 19:00-20:30 19:00-20:30 | TH Biberkor | Gerhard Buchmann | 08151-970664 |
| ab 16* +Erw. | Allgemeines Gerätturnen (m/w)* | Di + Do | 20:00-21:30 20:00-21:30 | TH Biberkor TH Biberkor | Gerhard Buchmann | 08151-970664 |

*Allgemeines Gerätturnen ist auch für Erwachsene geeignet

(Jahrgänge)

Gymnastik & Tanz

| | | | | | | |
|---------|------------------------|------------|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 2011-13 | Assemblé (Kinder) | Fr | 15:15-16:15 | TH Aufkirchen | Annette Egenhofer | 0173-3886078 |
| 2008-10 | Relevé (Kinder) | Mi | 17:00-18:30 | TH Aufkirchen | Marlene Keppner, Jana Flögel | 0174-6238595 01525-6275466 |
| 2005-07 | Coupé (Kinder) | Fr | 15:00-17:00 | TH Biberkor | Stefanie Scholz | 0171-1907461 |
| 2002-04 | Chainé (Jugend) | Di + Fr | 17:30-19:00 16:00-18:00 | TH Biberkor TH Kempfenhausen | Andrea Kornhas | 08151-9719760 |
| 18+ | Plié (Jugend) | Mo + Fr | 18:00-20:00 15:00-17:00 | TH Aufkirchen TH Biberkor | Jana Flögel | 01525-6275466 |
| 18+ | Développé (Erwachsene) | Fr + So | 17:45-19:45 16:45-18:45 | TH Kempfenhausen TH Biberkor | Andrea Kornhas | 08151-9719760 |
| 30+ | Attitude (Erwachsene) | Mi + So | 19:30-21:30 18:45-21:00 | TH Aufkirchen TH Biberkor | Annette Egenhofer | 0173-3886078 |

Präventionsangebot, *Für LesMills-Angebote fallen zusätzliche Kosten an. Infos beim Trainer.

Für Erwachsene

| | | | | | |
|-----------------------------------|----|-------------|----------------------|--------------------|---------------|
| LesMills Bodybalance*** | Mo | 08:30-09:30 | Pfarrheim Aufkirchen | Franziska Beilicke | 0176-62937005 |
| LesMills Bodypump*** | Mo | 09:30-10:30 | Pfarrheim Aufkirchen | Ilke Atug | 0172-2467284 |
| LesMills Bodycombat*** | Mo | 19:00-20:00 | Pfarrheim Aufkirchen | Ilke Atug | 0172-2467284 |
| LesMills Bodybalance 45` *** | Mo | 20:00-20:45 | Pfarrheim Aufkirchen | Franziska Beilicke | 0176-62937005 |
| Jazztanz | Mo | 20:00-22:00 | TH Aufkirchen | Angelika Flögel | 08151-979383 |
| Kondition und Koordination** | Di | 09:00-09:45 | Pfarrheim Aufkirchen | Elisabeth Flögel | 08151-95548 |
| Pilates (Fortgeschrittene)** | Di | 10:00-11:00 | Pfarrheim Aufkirchen | Elisabeth Flögel | 08151-95548 |
| Konditions- und Skigymnastik | Di | 18:00-19:00 | TH Aufkirchen | Marion Zahn | 0172-9982982 |
| Entspannung am Abend | Di | 19:30-21:00 | Pfarrheim Aufkirchen | Lisa Urban | 0176-82460172 |
| LesMills Bodycombat*** | Mi | 08:30-09:30 | Pfarrheim Aufkirchen | Marion Zahn | 0172-9982982 |
| LesMills Bodybalance*** | Mi | 09:30-10:30 | Pfarrheim Aufkirchen | Franziska Beilicke | 0176-62937005 |
| LesMills Bodypump*** | Mi | 19:00-20:00 | Pfarrheim Aufkirchen | Ilke Atug | 0172-2467284 |
| Mamifit / Workout (mit/ohne Kids) | Do | 08:45-10:15 | Pfarrheim Aufkirchen | Monika Dühning | 08151-953313 |
| Pilates (Fortgeschrittene)** | Do | 19:00-20:00 | TH Aufkirchen | Elisabeth Flögel | 08151-95548 |
| Body-Weight Workout** | Do | 20:15-21:15 | TH Aufkirchen | Katharina Stadler | 0176-24409263 |
| LesMills Bodypump*** | Fr | 08:30-09:30 | Pfarrheim Aufkirchen | Franziska Beilicke | 0176-62937005 |
| Aktiv bleiben | Fr | 17:45-18:45 | TH Aufkirchen | Heidi Sewald | 0176-68186775 |
| Faszien-Yoga ** | Fr | 19:00-20:30 | Pfarrheim Aufkirchen | Elisabeth Flögel | 08151-95548 |