

## Stundenplan ab Jan. 2019

Kinder- und Gerätturnen	Alter	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
	1-3	Zwergerturnen	Fr	10:00-11:30	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
	0,5-2	Mamifit mit/ohne Kind	Do	09:00-10:30	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
	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, Katharina Stadler, Jennifer Flögel, Selina Weindorf	0176-82460172
	4-6	Kinderturnen	Do	17:15-18:45	TH Aufkirchen	Katharina Stadler, Lisa Urban, Jolina Beckmann, Sofia Scheppach	0176-24409263
	ab 6	Kinderturnen	Mo	16:15-17:45	TH Aufkirchen	Manuela Krebs, Sophia Brücklmeier, Philomena Galm, Magdalena Hauke	08151-959966
	4-7	Yoga für Kinder**	Fr	16:45-17:30	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Herrla	0160-96824615
	8-12	Yoga für Kinder**	Fr	17:40-18:40	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Herrla	0160-96824615
	ab 13	Yoga für Teenies**	Di	18:30-19:30	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Herrla	0160-96824615
	7-12	Gerätturnen, männlich (Wettkampfteilnahme)	Di+ Do	17:30-19:00 17:30-19:00	TH Biberkor	Sebastian Bremm, Paolo Schraudenbach, Ben Heckmann	0157-32506024 0151-61415825
	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
	13-16	Gerätturnen, weibl.	Do	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	Gerhard Buchmann	08151-970664

\*Allgemeines Gerätturnen ist auch für Erwachsene geeignet

(Jahrgänge)

Gymnastik & Tanz	Jahrgänge	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
	2008-10	Relevé (Kinder)	Mi	16:30-18:00	TH Aufkirchen	Marlene Keppner, Jana Flögel	0174-6238595 01573-9260821
	2005-07	Coupé (Kinder)	Fr	15:45-17:30	TH Aufkirchen	Stefanie Scholz	0171-1907461
	2002-04	Chaîné (Jugend)	Di + Fr	17:30-19:00 16:00-18:00	TH Biberkor TH Kempfenhausen	Andrea Kornhas	08151-9719760
	2000-01	Plié (Jugend)	Mi + Fr	17:30-19:30 15:00-17:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Jana Flögel	01573-9260821
	1998-00	Tendu (Erwachsene)	Mo + Fr	18:00-20:00 15:00-17:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Aylin Diktas	0151-43133006
	1992-97	Développé (Erwachsene)	Fr + So	17:45-19:45 16:45-18:45	TH Kempfenhausen TH Biberkor	Andrea Kornhas	08151-9719760
	ab 1993	Attitude (Erwachsene)	Mi + So	19:30-21:30 18:45-21:00	TH Aufkirchen TH Biberkor	Annette Egenhofer	0173-3886078

Für Erwachsene	Stunde	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Tel.
	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 Sigel	0172-9982982
	Entspannung am Abend**	Di	19:30-21:00	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Herrla	0160-96824615
	Mamifit / Workout	Do	09:00-10:30	Pfarrheim Aufkirchen	Monika Dühning	08151-953313
	Pilates (Fortgeschrittene)**	Do	19:00-20:00	TH Aufkirchen	Elisabeth Flögel	08151-95548
	Bodyweight -Workout	Do	20:15-21:15	TH Aufkirchen	Katharina Stadler	0176-24409263
	Aktiv bleiben	Fr	17:45-18:45	TH Aufkirchen	Heidi Sewald	0176-68186775
Yoga **	Fr	18:45-20:15	Pfarrheim Aufkirchen	Melanie Herrla	0160-96824615	

\*\*Präventionsangebot