


- Wochenplan Sportangebote -

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Sportkurse im Haus - Sportraum U017, Clubraum U015 gesperrt					
08:00		Yoga am Morgen 08:00 - 09:00 Kursleitung: Teresa Wildemann (mit vorheriger Anmeldung)			
12:00	Boxen 12:00 - 13:00 Kursleitung: Chris Sperl Ort: Denninger Anger		Boxen 12:00 - 13:00 Kursleitung: Chris Sperl Ort: Denninger Anger		Boxen 12:00 - 13:00 Kursleitung: Chris Sperl Ort: Denninger Anger
13:00					Fitness 50plus 13:30 - 14:30 Kursleitung: Sabine Nießen (2 Gruppen im 14-tägigen Rhythmus)
14:00	Im Fitnessraum U089 kann jederzeit trainiert werden (nur StMUV-Interne). Tragen Sie sich dazu im Raumbuchungssystem BOSS-Zentral ein. Training max. 1 Stunde mit max. 2 Personen gleichzeitig.				
15:00					Hinweise zu den Angeboten: blaue Felder = Angebote der Sportgemeinschaft Umweltministerium (SGU) e. V.: Informationen und Mitgliedsantrag unter www.sgumwelt.de oder unter 089 9214 - 3636. 
16:00					
17:00	Gymnastik 16:20 - 17:20 Kursleitung: Jessica Heilmann	Yoga (2 Gruppen im 14-tägigen Rhythmus) 16:30 - 17:30 Kursleitung: Stephie Sichert (mit vorheriger Anmeldung)	PowerFit 16:30 - 17:30 Kursleitung: Carola Bauer (2 Gruppen im 14-tägigen Rhythmus)	Gymnastik 16:20 - 17:20 Kursleitung: Jessica Berg	
18:00	Qi Gong 17:30 - 18:30 Kursleitung: Erika Rock (nur bei schönem Wetter, Park Normannstr.)				Corona-Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie finden unsere Sportkurse in reduziertem Rahmen statt. Es wird in festen Gruppen mit max. 8 Teilnehmenden (keine Externen) trainiert. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Gruppen- bzw. Kursleitungen.
19:00	Sportkurse außer Haus - Sportstätten gem. Angabe				
		Volleyball 19:30 - 21:30 Hauptschule an der Wörthstraße	Sportschießen 17:30 - ca. 21:00 (jeden <u>zweiten</u> Mittwoch) Schießstand ZWG Forstinning	Faustball 18:00 - 20:00 September bis März, außerhalb der Schulferien) Fürkhofstr. 28	