


- Wochenplan Sportangebote -
Corona-Hinweis: Derzeit Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Sportkurse im Haus - Sportraum U017					
08:00		Yoga am Morgen 08:00 - 09:00 Kursleitung: Gabi Mraz (mit Zuzahlung)			
12:00	Boxen 12:00 - 13:00 Kursleitung: Chris Sperl		Boxen 12:00 - 13:00 Kursleitung: Chris Sperl		Boxen 12:00 - 13:00 Kursleitung: Chris Sperl
13:00					
14:00			Rücken-/Ganzkörperkurs 13:30 - 14:30 (online) Kursleitung: Claudia Marchi		Functional Training 13:30 - 14:30 Kursleitung: Sabine Nießen
15:00					
16:00					
17:00	Gymnastik 16:20 - 17:20 Kursleitung: Jessica Berg, Henriette Hausner	Yoga am Nachmittag 16:30 - 17:30 Kursleitung: Eva Paulik (mit Zuzahlung)	PowerFit 16:15 - 17:15 Kursleitung: Carola Bauer		
18:00	Qi Gong 17:30 - 18:30 Kursleitung: Erika Rock	Tischtennis ab 18:00 Leitung: Helmut Graßler, Rainer Guse	Tischtennis ab 17:30 Leitung: Helmut Graßler, Rainer Guse		
19:00					
Sportkurse außer Haus - Sportstätten gem. Angabe					
	Fußball 17:00 - 19:00 (April bis Oktober, außerhalb der Schulferien) Sportanlage Himmelreichstraße	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	
	Faustball 17:30 - 19:30 (April bis Oktober, außerhalb der Schulferien) Sportanlage Himmelreichstraße				

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.

rote Felder = Angebote im Rahmen des **behördlichen Gesundheitsmanagements:**
 Teilnahme kostenpflichtig, nach Anmeldung bei Frau Schmid, 11s. Informationen unter <http://intranet.stmug.bybn.de/gesundheitsmanagement/rueckengymnastik.htm>