


- Wochenplan Sportangebote -

	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 Ansprechpartner: Oliver Thoma			Boxen 12:00 - 13:00 Ansprechpartner: Oliver Thoma	
13:00			BGM: Ganzkörper-Sportkurs 13:00 - 14:00 Kursleitung: Sabine Nießen		Tischfußball 13:00 - 13:30 Ansprechpartner: Mathias Geißler
14:00			Functional Training 14:15 - 15:15 Kursleitung: Sabine Nießen		
15:00				Yoga am Donnerstag Nachmittag 15:30 - 16:30 Kursleitung: Stephe Sichert (mit Zuzahlung)	
16:00	Gymnastik 16:30 - 17:30 Kursleitung: Jessica Heilmann	Yoga am Nachmittag 16:00 - 17:00 Kursleitung: Eva Paulik (mit Zuzahlung)	Step Aerobic 16:15 - 17:15 Kursleitung: Birgit Einhellinger	Regeneratives Yoga 16:45 - 17:45 Kursleitung: Stephe Sichert (mit Zuzahlung)	
17:00			Tischtennis ab 17:30 Leitung: Helmut Graßler, Rainer Guse		
18:00		Tischtennis ab 18:00 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 20:00 - 21:30 Grundschule Haager Straße 18	Sportschießen 17:30 - ca. 21:00 (jeden <u>zweiten</u> Mittwoch) Schießstand ZWG Forstinning	Faustball 20:00 - 21:30 September bis März, außerhalb der Schulferien) Regina-Ullmann-Schule	
	Faustball 17:30 - 19:30 (April bis Oktober, außerhalb der Schulferien) Sportanlage Himmelreichstraße		Leitung: Lutz Nitschke		

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/index.htm>.