


- Wochenplan Sportangebote -

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Sportkurse im Haus - Sportraum E069</b>					
08:00		<b>Yoga am Morgen</b> <b>08:15- 09:00</b> Kursleitung: Gabi Mraz (mit Zuzahlung)			
12:00	<b>Boxen</b> <b>12:00 - 13:00</b> Ansprechpartner: Oliver Thoma			<b>Boxen</b> <b>12:00 - 13:00</b> Ansprechpartner: Oliver Thoma	
13:00			<b>BGM: Ganzkörper-Sportkurs</b> <b>13:00 - 14:00</b> Kursleitung: Sabine Nießen		<b>Tischfußball</b> <b>13:00 - 13:30</b> Ansprechpartner: Mathias Geißler
14:00			<b>High Intensity Functional Training</b> <b>14:15 - 15:15</b> Kursleitung: Sabine Nießen		
15:00					
16:00	<b>Gymnastik</b> <b>16:30 - 17:30</b> Kursleitung: Jessica Heilmann	<b>Yoga am Nachmittag</b> <b>16:00 - 17:00</b> Kursleitung: Eva Paulik (mit Zuzahlung)	<b>Step Aerobic</b> <b>16:00 - 17:00</b> Kursleitung: Birgit Einhellinger	<b>Yoga am Nachmittag</b> <b>16:00 - 17:00 Uhr</b> Kursleitung: Eva Paulik (mit Zuzahlung)	
17:00			<b>Tischtennis</b> <b>ab 17:30</b> Leitung: Helmut Graßler, Rainer Guse		
18:00		<b>Tischtennis</b> <b>ab 18:00</b> Leitung: Helmut Graßler, Rainer Guse			
19:00					
<b>Sportkurse außer Haus - Sportstätten gem. Angabe</b>					
	<b>Fußball</b> <b>17:00 - 19:00</b> (April bis Oktober, außerhalb der Schulferien) Sportanlage, Himmelreichstr. 5	<b>Volleyball</b> <b>20:00 - 21:30</b> Grundschule Haager Straße 18	<b>Sportschießen</b> <b>17:30 - ca. 21:00</b> (jeden <u>zweiten</u> Mittwoch) Schießstand ZWG Forstinning Leitung: Lutz Nitschke	<b>Faustball</b> <b>19:00 - 20:30</b> (Wintersaison) Maximiliansgymnasium, Karl-Theodor-Str. 9	

**Hinweise zu den Angeboten:**

blaue Felder = Angebote der  
**Sportgemeinschaft  
 Umweltministerium (SGU) e. V.:**  
 Informationen und Mitgliedsantrag unter  
[www.sgumwelt.de](http://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>.