

Wochenplan Sportangebote - Sportraum E069

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00		Yoga am Morgen 08.15-09.00 Uhr Kursleitung Gabi Mraz (mit Zuzahlung)			
12.00	Boxen 12.00 - 13.00 Uhr Ansprechpartner: Oliver Thoma			Boxen 12.00 - 13.00 Uhr Ansprechpartner: Oliver Thoma	
13.00			BGM: Ganzkörper-Sportkurs 13.00 - 14.00 Uhr Kursleitung Sabine Nießen		Tischfußball 13.00 - 13.30 Uhr Ansprechpartner: Mathias Geißler
14.00		Sportraum belegt 14.00 - 15.30 Uhr	High Intensity Functional Training 14.15 - 15.15 Uhr Kursleitung Sabine Nießen		
15.00					
16.00		Yoga am Nachmittag 16.00 - 17.00 Uhr Kursleitung Eva Paulik (mit Zuzahlung)	Step Aerobic 16.00 - 17.00 Uhr Kursleitung Birgit Einhellinger	Yoga am Nachmittag 16.00 - 17.00 Uhr Kursleitung Eva Paulik (mit Zuzahlung)	
17.00	Gymnastik 16.30 - 17.30 Uhr Kursleitung Jessica Heilmann				
18.00		Tischtennis ab 18.00 Uhr Kursleitung Helmut Graßler, Rainer Guse	Tischtennis ab 17.30 Uhr Kursleitung Helmut Graßler, Rainer Guse		
19.00					

Wochenplan Sportangebote - außer Haus

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Fussball 17.00 - 19.00 Uhr (April bis Oktober, außerhalb der Schulferien) Sportanlage, Himmelreichstr. 5	Volleyball 20.00 - 21.30 Uhr Grundschule Haager Straße 18	Sportschießen 17.30 - 21.00 Uhr (jeden zweiten Mittwoch) Schießstand ZWG Forstinning Leitung: Lutz Nitschke	Faustball 19.00 - 20.30 Uhr (Wintersaison) Maximiliansgymnasium, Karl-Theodor-Str. 9

Hinweis:

blaue Felder = Angebote der Sportgemeinschaft Umweltministerium (SGU) e. V.:
 Informationen und Mitgliedsantrag unter www.sgumwelt.de

rote Felder = Angebote im Rahmen des
 behördlichen Gesundheitsmanagements:
 Teilnahme kostenpflichtig,
Informationen im Intranet