

## Stundenplan für Erwachsene ab 07.09.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>9.00 – 10.00 Uhr</b> Nordic Walking: <b>Karin Kirchdorfer</b> (Parkplatz Waldfriedhof), Voranmeldung,			<b>8.00 – 9.00 Uhr Pilates</b> St. Silv.Kiga. <b>Christine Reichl-Gumz</b> Anmeldung	<b>8.15 – 9.15 Uhr: Step</b> <b>Sylvia Huber</b> , St. Silv. Kiga. Anmeldung
<b>14.00 – 15.00 Uhr St.</b> <b>Silv.Kiga.</b> Anmeldung <b>M. Neubauer Chr. R-Gumz</b> ,			<b>18.00 Uhr</b> Laufend Fit mit <b>Linda Krackl</b> ,	
<b>18.00 Uhr</b> , bitte Anmeldung: <b>Radfahren</b> mit Claudia Rudolph		<b>13.00 – 14.00 Uhr</b> <b>14.15 - 16.15 Uhr</b> <b>St. Silv.Kiga., Monika Neubauer</b> Voranmeldung,	<b>19.00 – 19.45 Uhr Rückenfit</b> <b>20.00 – 21 Uhr Qi Gong</b> mit Claudia Rudolph	
<b>18.30 Uhr Gruppe 1</b> <b>Laufend Fit</b> mit <b>Linda Krackl</b> ,		<b>18.30 – 19.30 Uhr</b> PowerWoMenGym Andreas Fernberger Kinderhaus Kunterbunt	. Für unser aller Gesundheit gelten folgende <b>Bedingungen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voranmeldung bei der/dem ÜL</li> <li>2. Teilnahme nur bei Gesundheit</li> <li>3. Kontaktdaten und Unterschrift Gesundheits-/Kontaktrisiko</li> <li>4. Mindestabstände</li> <li>5. Einhaltung der bekannten Hygieneregeln</li> <li>6. Kein Ausdauersport indoor. Alle Angebote beinhalten Übungen für Mobilisation, Kräftigung, Dehnung</li> <li>7. Bitte eigenes Handtuch mitbringen.</li> <li>8. Nach dem Training Räume zügig verlassen</li> <li>9. Bitte in Sportkleidung kommen und Mund-Nasen-Schutz tragen, auch hin Umkleiden und Gängen Mindestabstand!</li> </ol>	
<b>18.15 – 19.00 Uhr Gruppe 1 ,</b> <b>19.15 – 20.00 Uhr Gruppe 2,</b> Sportraum Kinderhaus Kunterbunt , <b>Anmeldung</b> <b>Christine Reichl-Gumz</b>	<b>19.30 – 20.30 Uhr Fitness</b> <b>St. Silv. Kiga,</b> <b>Karin Anderl:</b> Anmeldung!	<b>19.00 – 20.00 Uhr Fitness</b> St. Silv.Kiga. <b>Karin Anderl</b> Anmeldung		
<b>19.00 – 20.00 Uhr Step</b> <b>Anmeldung</b> St. Silv.Kiga. <b>Sylvia Huber</b> ,		<b>20.15 – 21.30 Uhr Yoga</b> St. Silv. Kiga <b>Sabine Gebhardt</b> Anmeldung		
			Abteilungsleitung Turnen & Leichtathletik Christine Reichl-Gumz Tel. 08121/1004 <a href="http://www.vfb-forstinning.de">www.vfb-forstinning.de</a>	