

Kursangebot 14.06.2021 – 30.07.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15 – 9:00 9:15 – 10:00 PILATES-BALANCE-MIX Saal am Weiher Angela Born		10:00 – 11:30 YOGA NEU Ballhausforum Claudia Machate		9:00 – 9:45 BODYFORMING Saal am Weiher Anja Suadican 14-tägig
	13:15 – 14:00 (belegt) RÜCKENGYMNASTIK & STURZPROPHYLAXE Mehrzweckhalle Monika König Für Senioren 14-tägig			
	14:15 – 15:00 (belegt) RÜCKENGYMNASTIK Mehrzweckhalle Monika König 14-tägig	17:30 – 18:15 RÜCKENFIT Saal am Weiher Monika Pantelic 14-tägig		
16:30-17:15 (belegt) FITNESS- & GESUND-HEITSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Gudrun Wittke ER+SIE		19:00 – 19:45 (belegt) FIT AB 60 Mehrzweckhalle Monika König Für SIE 14-tägig		
17:30 – 18:15 FITNESS- & GESUND-HEITSGYMNASTIK Mehrzweckhalle Gudrun Wittke Für SIE		19:00 – 19:45 STEP AEROBIC Ballhausforum Ellen Stamer	19:30 – 20:15 PILATES Mehrzweckhalle+ Zoom Anja Suadican 14-tägig	
18:30 – 19:15 WORKOUT Mehrzweckhalle+ Zoom Monika Pantelic 14-tägig	18:30 – 19:15 NEU QIGONG Ballhausforum Monica Bilcai (nach tel. Anfrage)	20:00 – 21:00 NEU ZUMBA Ballhausforum Dagmar Münzer-Schweissgut	20:30 – 21:45 HIIT/BREAKLETICS Mehrzweckhalle Freddy Hailfinger 14-tägig Online	19:30 – 21:00 YOGA F. ANFÄNGER Ballhausforum Claudia Machate
19:30 – 20:30 AEROBIC FREESTYLE Mehrzweckhalle+ Zoom Monika Pantelic	19:30 – 20:30 (belegt) Nur nach telef. Anfrage BEWUSST BEWEGEN Gym-Raum, Siedlerstr. Angelika Gierlinger	20:00 – 21:00 ZUMBA Mehrzweckhalle Anamaria Barabas 14-tägig	19:30 – 21:45 GYMNASTIK & FITNESS Michael-Ende Turnhalle Josef Leitl Für IHN	18:00 – 20:00 VOLLEYBALL DER TURNER Ganghofer Halle Josef Leitl Für IHN

BITTE UNBEDINGT BEACHTEN

- Abstand halten
- Hygieneregeln einhalten
- begrenzte Teilnehmerzahl
- vorherige Anmeldung beim zuständigen Übungsleiter nötig
- Bildung fester Gruppen
- Anmeldung nur für maximal 2 Gruppen möglich
- zur ersten Stunde ausgefüllte Einverständniserklärung mitbringen
- eigene Matte mitbringen
- in Sportkleidung kommen (außer Schuhe)
- Umkleieräume geschlossen
- FFP2-Maskenpflicht (außer beim Sport)
- bei Krankheitssymptomen bitte daheimbleiben

Kursplan und Einverständniserklärung im Internet:
<http://www.svlohhof.de/index.php/sportangebot-turnen>

Unsere Kursleiter:

Barabas Anamaria	0177 3697566
Bilcai Monica	089 90198745
Born Angela	0160 3262442
Effenberger Daniela	089 37497385
Gierlinger Angelika	089 3105554
Hailfinger Friederike	0179 6238301
König Monika	0157 72012267
Leitl Josef	089 3102481
Machate Claudia	0179 2397568
Münzer- Schweissgut Dagmar	0160 1556710
Pantelic Monika	0152 28462377
Stamer Ellen	0179 1272647
Suadican Anja	0163 9103319
Wallner Tobias	0151 14428611
Wittke Gudrun	0179 1151669

E-Mail-Adressen: vorname.nachname@svlohhof.de