



## Kursangebot ab 24.01.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15 – 9:00 9:15 – 10:00 <b>PILATES-BALANCE-MIX</b> Saal am Weiher Angela Born				9:00 – 9:45 <b>BODYFORMING</b> Saal am Weiher Anja Suadicani <b>14-tägig</b>
	13:15 – 14:00 <b>RÜCKENGYMNASTIK &amp; STURZPROPHYLAXE</b> Mehrzweckhalle <b>Für</b> Monika König <b>Senioren</b>			
18:00 – 19:30 <b>QIGONG</b> Ballhausforum Monica Bilcai (ab 24.01.2022)	14:15 – 15:00 <b>RÜCKENGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle Monika König	17:30 – 18:15 <b>INTENSE BODY WORKOUT</b> <b>Neu</b> Saal am Weiher Corinna Meyer		
16:30-17:15 <b>FITNESS- &amp; GESUND-HEITSGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle Gudrun Wittke <b>ER+SIE</b>		19:00 – 19:45 <b>FIT AB 60</b> Mehrzweckhalle <b>FÜR SIE</b> Monika König		
17:30 – 18:15 <b>FITNESS- &amp; GESUND-HEITSGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle <b>FÜR SIE</b> Gudrun Wittke		19:00 – 20:00 <b>STEP AEROBIC</b> Ballhausforum Ellen Stamer (ab 26.01.2022)	19:30 – 20:15 <b>PILATES</b> Mehrzweckhalle Anja Suadicani	
18:30 – 19:15 <b>ZUMBA</b> Mehrzweckhalle Anamaria Barabas		20:00 – 21:00 <b>ZUMBA</b> Mehrzweckhalle Dagmar Münzer- Schweissgut	20:30 – 21:45 <b>HIIT</b> Mehrzweckhalle Friederike Hailfinger (ab 20.01.2022)	19:30 – 21:00 <b>YOGA F. ANFÄNGER</b> <b>nur online</b> Claudia Machate
19:30 – 20:30 <b>AEROBIC</b> Mehrzweckhalle Ellen Stamer			19:30 – 21:45 <b>GYMNASTIK &amp; FITNESS</b> Michael-Ende- Turnhalle <b>FÜR IHN</b> Josef Leitl	18:00 – 20:00 <b>VOLLEYBALL DER TURNER</b> Ganghofer-Halle <b>FÜR IHN</b> Josef Leitl

**BITTE UNBEDINGT BEACHTEN**

- Teilnahme nur nach 2Gplus-Regeln möglich (geimpft/ genesen und getestet)
- **Testpflicht entfällt für Geboostete**
- Abstand halten mind. 1,5 m (daher begrenzte Teilnehmerzahl)
- AHA-Hygieneregeln einhalten (Hände desinfizieren)
- vorherige Anmeldung beim zuständigen Übungsleiter
- Bildung fester Gruppen (zusätzlich spontane Teilnahme begrenzt möglich)
- zur ersten Stunde ausgefüllte Einverständniserklärung mitbringen
- eigene Matte mitbringen
- möglichst in Sportkleidung kommen (außer Schuhe)
- Umkleieräume wieder nutzbar, auf Abstände achten
- FFP2-Maskenpflicht zwingend (außer beim Sport)
- bei Krankheitssymptomen bitte unbedingt 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
Hailfinger Friederike	0179 6238301
König Monika	0157 72012267
monika.koenig@svlohhof.de	
Leitl Josef	089 3102481
Machate Claudia	0179 2397568
Meyer Corinna	0176 31646370
Münzer- Schweissgut Dagmar	0160 1556710
dagmar.muenzer@svlohhof.de	
Stamer Ellen	0179 1272647
Suadicani Anja	0163 9103319
Wallner Tobias	0151 14428611
Wittke Gudrun	0179 1151669

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