

# Unser Sportprogramm

## Sportfreunde Aschheim e.V.

Christine Süßbauer (1. Vors.)

Ahornstr. 8

85609 Aschheim

Telefon: (089) 9045792

E-Mail: [info@sportfreunde-aschheim.de](mailto:info@sportfreunde-aschheim.de)



## AKTUELLES IMMER AUF DER STARTSEITE

Montag			
20:00 – 22:00	Basketball (ab 16 J.) Halle 1-3	Melanie	KGS1-3

Dienstag			
08:15– 09:15	HIIT & Bodyworkout	Sabine	GHD
19:00 – 20:00	Zumba ® (K)	Kathi	KGS3
19:00 – 20:00	DANCE für Erwachsene	Christine	KGS1
19:30 – 21:30	Krafttraining (Koop. mit SVD)	Dana	KGSKR
20:00 – 21:00	BodyFit mit Faszientraining	Kathi	KGS3
20:00 – 21:00	Wirbelsäulengymnastik/Pilates °	Christine	KGS1

Mittwoch			
08:15 – 09:15	Barre Concept (K)	Katharina	GHD
09:30 – 10:30	Faszientraining & Sitzyoga	Dana	GHD
12:15 – 13:15	Mami-Baby-Workout auf Musik (K) 6 x m Wechsel- bei Bedarf 2 Stunden	Nicole	GHD
12:15 – 13:15	Rückbildungskurs / Beckenboden -Training mit Baby *(K)	Nicole	GHD
14:00 – 15:00	Seniorengymnastik I * Sitzgymn.	Günter	KGS 1
15:00 – 16:00	Seniorengymnastik II *	Günter	KGS 1
15:45 – 16:30	Kinderturnen (6-10 J.) (H=Helfer)	Klaus +	KGS 3
16:30 – 17:15	Kinderturnen (4-5 J.) T	Susann+H	KGS 3
17:00 – 18:00	Fit um Fünf (Fitnessgymnastik)	Herta	KGS 1
17:15 – 18:00	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 J.)	Petra +H	KGS 3
16:55 – 17:55	Yoga für den Rücken (K)	Bettina	GHD
17:55 – 18:55	Ganzkörpertraining <sup>o*</sup> (K)	Christine	GHD
18.00 – 19.00	Dance 4 Kids (ab 10 J.)	Alena	KGS1
19:00 – 20:00	Step Aerobic (fortgeschritten) (K)	Sabine	GHD
19:00 – 20:00	Volleyball für Jugendliche	Günther	KGS3
20:00 – 21:00	Barre Concept (K)	Katharina	GHD
20:15 – 21:15	Pump Work (m. Langhanteln)	Alex	KGS1

Donnerstag			
15:15 – 16:00	Kinderturnen (4-5 J.)	Luise+H	KGS 3
16:00 – 16:45	Kinderturnen (6-10 J.)	Toni +	KGS 3
16:45 – 17:30	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 J.)	Sarah+H	KGS 3
18:00 – 18:45	Bauchtanz f. Erw. + Kinder ab 8J	Alena	KGS2
19:00 – 20:00	Volleyball für Jugendliche	Günther	DSH
20:00 – 22:00	Basketball (ab 16 J.)	Nicolas	KGS
18:45 – 20:00	Control Balance/Pilates + Entspannung	Yvonne	KGS 1
20:00 – 21:00	Step Aerobic (fortgeschritten) (K)	Kathi	KGS 1
19:30 – 21:30	Krafttraining	Dana	KGSKR

Freitag			
08:15 – 09:15	move your body	Sabine	GHD
08:30 – 09:30	Ganzkörpertraining °* (K)	Christine	GRA
20:00 – 22:00	Volleyball Freizeit	Herta	KGS1-3

### Raumlegende

KGS Halle 1, 2, 3 oder KR (Kraftraum) / Grundschule  
 GHD Gymnastikhalle Dornach (Rückseite Bürgerhaus)  
 DSH Dreifachsporthalle Realschule Aschheim  
 GRA Gymnastikraum Alpenstr. 59  
 GRW Gymnastikraum Watzmannstr. 20  
 onl. = online

**Probestunde?** Jederzeit möglich! Einfach in die Übungsstunde vorbeikommen und einmal kostenlos reinschnuppern!

**Weitere Informationen sowie Beschreibungen der Übungsstunden auf: [www.sportfreunde-aschheim.de](http://www.sportfreunde-aschheim.de)**

° gilt als Präventionskurs im Sinne des Bonussystems

\* Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse möglich

(K) Übungsstunden werden nur als Kurse angeboten