

Leichtathletik Übungsstundenübersicht 2018

Montag

19.00 - 20.00 Uhr

Ausgleichsgymnastik Stadthalle Schönau
ÜL Martina Sutter Allg. Gymnastik ab 18 Jahren

20.00 - 21.00 Uhr

Herzsportgruppe Stadthalle Schönau
Dr. A. Betzel / ÜL Martina Sutter Spezielle Nachsorge / Prävention

Dienstag

15.00 - 16.00 Uhr

Gymnastik für Seniorinnen Sporthalle O.T. Schönau
ÜL Martina Sutter

16.30 - 17.30 Uhr

Minis 3 - 6 Jahre Sporthalle Oberes Tal
ÜL Martina Sutter, Jürgen Koessler Vermittlung Bewegungsgrundlagen

18.00 - 20.00 Uhr

Aktive /Jugend Sportabzeichengruppe Sportanlage SFZ
ÜL Martina Sutter, Jürgen Koessler, Walter Runz, Günther Hammersdorf

Mittwoch

14.30 - 15.30 Uhr

Herzsportgruppe Sporthalle Oberes Tal
Dr. A. Betzel und ÜL Martina Sutter Spezielle Nachsorge und Prävention

17.00 – 18.00 Uhr

Walktreff Sommerzeit Parkplatz Sportanlage Oberes Tal
ÜL Inge Koessler Walktreff für alle Altersklassen

16.30 – 17.30 Uhr Winterzeit

18.00 - 19.00 Uhr

Nordic Walking Festplatz Schönau
ÜL Jürgen Koessler

18.30 - 19.45 Uhr

gem. Freizeitgruppe Stadthalle Schönau
ÜL Inge Koessler Spiel und Gymnastik für Jedermann

19.45 - 21.30 Uhr

Volleyballfreizeitgr. (ab18. Jahre) Stadthalle Schönau
Volleyball für Jedermann der Lust am Spiel hat.

Freitag

16.00 - 17.00 Uhr

Schüler/innen 1.- 4. Klasse

16.45 – 18.00 Uhr

5. Klasse - 15 Jahre Sporthalle / Stadion
ÜL Martina Sutter, Jürgen Koessler Spielen und Leichtathl. Grundformen

18.00 - 20.00 Uhr

Aktive/Jugend/Sportabzeichengruppe Sporthalle / Stadion
ÜL Martina Sutter ,Jürgen Koessler, Walter Runz ,Günther Hammersdorf

Samstag

17.00 - 18.00 Uhr

Lauftreff Stadion / rund um Schönau Sommerzeit

15.00 - 16.00 Uhr

Winterzeit
Martina Sutter / Jürgen Koessler
Erlangen von körperlicher Fitness durch Laufen,
Walken und Gymnastik