

**Sportgruppe Frauenzell – Muthmannshofen e.V.**  
**Hallenbelegungsplan 2024/2025**

<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Abteilung</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Telefon</b>
<b>Montag</b>	19.30 - 22.00	<b>Tischtennis - Erwachsene</b>		Jens Hempel	08373 / 4670234
<b>Dienstag</b>	15.30 - 16.30	<b>Mutter/Vater-Kind-Turnen</b>	Für Kinder ab ca. 2 Jahren	Birgit Dorn	08373 / 921370
	17.30 - 18.30	<b>Kinderturnen 5 – 9 Jahre</b>	Bewegung macht Spaß!	Sophie Mayer Nadine Engelmann	01590 / 5252433 0162 / 8156959
	18.30 – 19.15	<b>Zumba</b>		Oyuka Born	0171 / 4138956
	19.15 - 20.45	<b>Women-Aktiv</b>	Fitness für Frauen	Andrea Link Marianne Völk Tanja Wurster	08373 / 8150 08373 / 8977 08373 / 987509
<b>Mittwoch</b>	17.30 - 18.30	<b>Kinderjazz Mädels ab der 4. Klasse</b>		Sabine Mayer Brigitte Dambach	08373 / 935007 08373 / 987111
	19.15 - 22.00	<b>Männnergymnastik</b>	Krafttraining, Radeln, Volleyball, Joggen, Nordic-Walking	Meinrad Merk	08373 / 8935
<b>Donnerstag</b>	08.45 - 09.45	<b>Gymnastik am Morgen für Frauen</b>	Übungen zum Wohlfühlen, Muskelaufbau u. Steigerung der Vitalität	Christiane Schindele Andrea Kathan	08373 / 8659 08373 / 987588
	17.30 - 18.30	<b>Kinderjazz Mädels 1. – 3. Klasse</b>		Mira Dieterle Laura Frick	01590 / 1095403 08373 / 987285
	18.45 - 20.00	<b>Lady-Power</b>	Step-Aerobic, Radeln, Muskelfunktion, BBP, Yoga, Taebo	Birgit Gruber Andrea Kathan	08373 / 8658 08373 / 987588
	20.00 – 21.30	<b>Fit für den Winter - Schigy</b>		Richard Schindele	08373 / 8659
<b>Freitag</b>	18.30 - 19.45	<b>Aktiv und gesund</b>	Bewegungsprogramm für Männer und Frauen, auch für Neueinsteiger	Bruno Küber	08373 / 8690
	19.45 - 22.00	<b>Tischtennis</b>	Punktspiele Erwachsene	Jens Hempel	08373 / 4670234