



## Unser Angebot

für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren ab Januar 2015

Mehrzweckraum

Turnhalle

Sportraum St. Silvester

Outdoor

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG	Samstag
				8.15 - 9.15 Uhr Pilates Fortgeschrittene	8.30 - 9.30 Uhr Step & More	
8.30 - 10.00 Uhr Nordic Walking		13.30 - 14.30 Uhr Wer rastet, der rostet				
10.30 - 11.30 Uhr Fit & Aktiv Hüfte/Becken		14.30 - 15.30 Uhr Fit & Aktiv für Senioren		14.45- 15.45 Uhr Turnen ab 4 Jahre		
13.30 - 14.30 Uhr Montagsgymnastik	15.30 - 16.45 Uhr Turnen ab 5 Jahre	16.00 - 17.00 Uhr Eltern Kind Bewegung & Spiel	16.00 - 17.15 Uhr Eltern-Kind- Turnen ab 2 J.	16.00 - 17.00 Uhr Leichtathletik 2008/2009		17.00 - 19.00 Uhr Workshop Geräteturnen 6- 14 Jahre (Termine siehe Homepage)
15.15 - 16.30 Uhr Turnen Nachwuchs Grundschn.	16.45 - 18.00 Uhr Leichtathletik 2004/05/06/07					
16.30 - 17.45 Uhr Turnen 3./4. Klasse						
17.45 - 19.00 Uhr Geräteturnen ab 5. Klasse		17.15 - 18.30 Uhr Turnen 1./2. Kl.		16.30 - 17.30 Uhr Hip Hop 8 - ca. 13 Jahre	16.15 -17.00 Uhr Projekt Kindertanzen (4-6 Jahre)	<b>Sonntag</b>
18.00 Uhr Radltour am Montagabend bis Oktober		18.30 - 20.00 Uhr AirGym f. Jugendliche		17.30 - 18.30 Uhr Hip Hop ab 14 Jahr	17.00 - 18.00 Uhr Grundlagentraining ab Grundschulalter	
19.00 - 20.00 Uhr Step & More				18.30 - 19.30 Uhr Pilates Einsteiger	17.30 -18.30 Uhr Nordic Walking Leistungssteigerung	
20.15 - 21.30 Uhr Body & Soul	19.30 - 20.30 Uhr Fitness	19.30 - 20.30 Uhr Fitness		19.30 - 20.30 Uhr Rückenfit	18.00 - 19.00 Uhr Zumba Kids	16.15 - 17.30 Uhr Einrad
20.30- 22.00 Uhr Functional Training (Kurs)	20.30- 21.30 Uhr Wintertraining Tennis	20.30- 21.30 Uhr Yoga		20.30 - 21.15 Uhr QiGong		17.30 - 19.30 Freies Turnen ab 14 Jahre
				20.30 - 22.00 Uhr Ball sportgruppe	19.00-20.15 Uhr Zumba Jugendl.&Erw.	

Einzelheiten dazu unter [vfb-forstinning.de](http://vfb-forstinning.de) (Turnen bzw. Leichtathletik)

oder: Abteilungsleiterin Turnen & Leichtathletik: Christine Reichl-Gumz, Tel.08121/1004