

# Gültig bis 30.10.2018

**Inhalt:** (mit Klick zum gewünschten Sport)

## Sportplatz

### Schulturnhalle:

#### Fußball

#### **Basketball**

#### Einrad

#### Handball

#### Tischtennis

#### Turnen

### Fitness im ADH:

#### Ballett

#### EnergyDance

#### Fitmix für Sie und Ihn

#### Fitnessgymnastik

#### Fi-Fa fitte Faszien

#### fitte Mütter

#### Funktions-Gymnastik

#### Kickbox-Aerobic

#### Rücken fit

#### Seniorensport

#### Wohlfühl-Yoga

## Schulturnhalle:

### Einrad

Anfänger	Do. 17.30 – 18.30 Uhr	<a href="#">Inge Strohmeier</a> 08153 8689
Fortgeschrittene	Do. 18.30 – 19.30 Uhr	Annika Bolkart

### Handball

<b>Bambinis:</b>	Mädchen und Jungen gemischt unter 7 Jahren		
	Di. 16:30 - 17:30 Uhr	<a href="#">Thomas Schmidbauer</a>	01511 1170285
<b>Minis:</b>	Mädchen und Jungen gemischt, 7 und 8 Jahre		
	Di. 16:30 - 17:30 Uhr	<a href="#">Thomas Schmidbauer</a>	01511 1170285
<b>E Jugend:</b>	Mädchen und Jungen gemischt, 9 und 10 Jahre		
	Mo. 16:30 – 18:00	<a href="#">Christoph Reiff</a>	
	Mi. 18:30 - 20:00 Uhr		
<b>D Jgd weibl.:</b>	Mädchen, 11 und 12 Jahre,	Spielklasse Bezirksliga Alpenvorland	
	Mo. 16:30 – 18:00	<a href="#">Petra Seelig</a>	01522 4344183

Mi 18:30 - 20:00 Uhr

**Erwachsene Freizeitsport:**

Di 20.15 - 22.00 Uhr

[Thomas Schmidbauer](#) 01511 1170285

[nach oben](#)

# Tischtennis

**Jugend und Anfänger Gruppe** Kinder ab dem 8. Lebensjahr

Di. und Fr., 18:00 - 19:30 Uhr. [Alexander Schmidt](#) 0172 836 74 89

**Erwachsene** Damen und Herren gemischt

Di. und Fr., 19:30 - 22:00 Uhr [Günter Strobelt](#) 0175 563 63 41

[nach oben](#)

# Turnen

**Eltern-Kind-Turnen:**

Mo. und Di., 15:00 -16:30 Uhr [Kerstin Weigert](#): 08153-4098406

**Das Vorschulturnen:**

Do. 16:30 – 17:30 Uhr [Irmi Schmidt](#) 08153 987763

[Birgit Gandorfer](#) 08153 987846

**Gerätturnen (Grundlagentraining) ab der 1.Klasse für Jungs und Mädchen:**

**Mittwoch** 1. Klasse [Katinka Graf-Böhme](#) 0172 9325932  
2-10. Klasse [Steffi Bilicky](#) 08153 984633

Zeit	2/3 Halle	1/3 Halle
15h-16h	Jungs 2., 3., 4. Klasse	Mädels+Jungs 1. Klasse
16h-17h	Mädels 2., 3., 4. Klasse	Jungs 5., 6., 7. Klasse
17h-18.30h	Mädels 5., 6., 7., 8., 9., 10 Klasse	Ganze Halle

**Wettkampfkinder ab 2. Klasse**

**Freitag**

[Steffi Bilicky](#) 08153 984633

Zeit	
14.45h-16h	WK Kids 2., 3. Klasse
16h-17.15h	WK Kids 4., 5., 6. Klasse
17.15h-19h	WK Kids 7., 8., 9., 10. Klasse

[nach oben](#)

# Fitness im ADH

# (Albrecht-Deyle-Haus)

## **Fitmix für Sie und Ihn**

**Di. 8:30 – 10:00 Uhr**

**Thekla Keller-Wütherich**: Trainer C Fitness und Gesundheit Trainer Pilates/Wirbelsäule

Es ist ein variantenreiches, gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining. Mit einer kurzen intensiven Aufwärmphase aktivieren wir das Herz- Kreislaufsystem, mobilisieren die Gelenke und erwärmen die Muskulatur.

Im Hauptteil werden nicht nur Bauch, Beine und Po, sondern auch die Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur durch gezielte Übungen gestrafft.

Ebenso verbessern wir unsere Koordination, unsere Flexibilität und unser Gleichgewichtsgefühl. Zur Entspannung beschließen wir die Trainingseinheit mit ausgiebigen Dehnübungen für alle beanspruchten Hauptmuskelgruppen.

[nach oben](#)

## **Senioren sport**

**Di. 18:30 – 19:30 Uhr**

**Claudia Sturm**: Ernährungs-/Mental- und Bewegungstrainer beim ZfN Übungsleiterin beim BLSV

Was für mich als eine Herausforderung (mit ein bisschen Bauchgrummeln) angefangen hat, ist mittlerweile eine Herzensangelegenheit geworden. Was nicht sehr schwierig ist, bei so grandiosen und jung gebliebenen Sportlern. Ich freue mich jede Woche wieder auf den Dienstagabend. Einfach vorbeischauen, erleben und einen Eindruck des sportlichen Aspektes bekommen!

[nach oben](#)

## **Wohlfühl-Yoga**

**Do. 20:30 – 22:00 Uhr**

## **FI-FA Fitte Faszien**

**Mi. 20:15 – 21:15 Uhr**

**Marion Fiedel**: YOGA –Lehrerin, Yoga der Energie, Faszienyoga, Gesundheitscoach/Entspannungstrainerin, YOGA)

In unserem schnellen, hektischen und oft unbewegten Alltag ist für mich der Yoga-Weg ein ideales Mittel in die Entspannung und Ruhe zu kommen. Bewegung und Beweglichkeit, Kraft, Dehnung, Achtsamkeit und Körperbewusstsein kommen dabei nicht zu kurz.

[nach oben](#)

## **Kickbox-Aerobic**

**Di. 20:00 – 20:45 Uhr**

Kickbox Aerobic ist ein Ganzkörper-Power Workout. Elemente des Kampfsports treffen auf die Basics des Aerobic- und Fitnessstrainings.

## **Fitte Mütter**

**Do. 09:30 – 10:30 Uhr**

Fitte Mütter ist ein Fitness Kurs für Mütter, die wieder in den Sport zurückkehren wollen. Die Kinder dürfen gerne dabei sein und werden teilweise auch einbezogen.

**Kerstin Weigert**: Kickbox Aerobic Trainerin

[nach oben](#)

## **Rücken fit**

**Freitag 8.30 – 9.45 Uhr**

**[Regina Walcher:](#)** Übungsleiterlizenz seit ca. 30 Jahren. Fortbildungen mit Schwerpunkt Prävention und Gesundheit.

Da quasi alles am Rücken hängt, handelt es sich hierbei um ein Ganzkörpertraining, das Herz-Kreislauftraining genauso umfasst wie Kräftigung und Stärkung diverser Muskelgruppen. Die Dehnung und Entspannung findet schwerpunktmäßig in der letzten Viertelstunde statt. Rücken fit umfasst Elemente aus vielen verschiedenen Bereichen und zielt auf eine ausgewogene und ganzheitliche Körperwahrnehmung ab. Dabei soll der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen.

[nach oben](#)

## **Fitnessgymnastik**

**Mi. 19.00 – 20.00 Uhr**

**[Petra u. Markus Holl:](#)** 08153 887 19 93

Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin,  
Zertifizierter Trainer für Erwachsenenbildung

Wir sitzen viel, deshalb wollen wir wieder beweglicher werden. Das Training beinhaltet Kraft- und Ausdauer- sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen; auch auf instabiler Unterlage (Balance Pad). Dabei wird physiologisch jedes Körperteil von Kopf bis Fuß angesprochen, abwechselnd mit Kleingeräten wie Bällen, Hanteln oder Brasils. Auch Bauch- und Rückenmuskulatur-Übungen kommen nicht zu kurz. Unterstützt wird das Training durch abwechslungsreiche Musik, mit Spaß und Freude an der Bewegung.

[nach oben](#)

## **EnergyDance**

**Montag 20:30 – 22 Uhr**

**Mittwoch 08:30 – 9:45 Uhr**

**Montag 08:15 – 9:15 Uhr**

**[Johanna Benz:](#)** 08153 990 577

Physiotherapeutin, Energy-Dance-Trainerin, Trainer C Reiten Trainer Breitensport/Jugend  
Die moderne Medizin kümmert sich um deine Krankheit – davon lebst sie. Um deine Gesundheit musst du dich selbst kümmern – davon lebst du.

[nach oben](#)

# **Ballett**

**[Andrea C. Aicher](#)** 08143 7768

## **Ballett für Kinder**

**Mi. 13:15 – 17:30 Uhr**

**Do. 14:00 – 15:00 Uhr**

## Damenballett

Fr. 13:15 – 19:00 Uhr  
Do. 19:00 – 20:30 Uhr

[nach oben](#)

# Sportplatz

## Fußball

**G2-Jugend:** (2013) Niclas Hauser 0176 5438 0270  
Jakob Wittenberger 0173 821 60 84

Training: Mo + Mi.: 15:15 - 16:15 Uhr  
Mail: [fussball.g2-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.g2-jugend@sc-woerthsee.de)

**G1-Jugend:** (2012) Arno Wischnewski 08153 7891

Training: Mo + Mi.: 16:00 - 17:00 Uhr  
Mail: [fussball.g1-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.g1-jugend@sc-woerthsee.de)

**F2 und F3-Jugend:** (2011) Arno Wischnewski 08153 7891

Training: Mo.: 16:30 – 18:00 Uhr  
Mi.: 17:00 – 18:00 Uhr  
Mail: [fussball.f2-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.f2-jugend@sc-woerthsee.de)

**F1-Jugend:** (2010) Walter Franz 0176 2493 7479  
Arno Wischnewski 08153 7891

Training: Di. 17:00 – 18:30 Uhr  
Do. 16:30 – 18:00 Uhr  
Mail: [fussball.f1-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.f1-jugend@sc-woerthsee.de)

**E2-Jugend:** (2009) Thomas Kraus 01523 173 62 44  
Arno Wischnewski 08153 7891

Training: Di. + Do.: 16:30 - 18:00 Uhr  
Mail: [fussball.e2-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.e2-jugend@sc-woerthsee.de)

**E1-Jugend:** (2008) Johannes Wittenberger 01523 451 71 76  
Roland Diedenhofen 0176 3286 1170

Training: Di. + Do.: 17:45 – 19:15 Uhr  
Mail: [fussball.e1-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.e1-jugend@sc-woerthsee.de)

**D-Jugend:** (2006/07) Niclas Hauser 0176 5438 0270  
Norbert Strangfeld 0177 785 28 20  
Luis Schmid

Training: Mo. + Mi.: 17:15 – 19:15 Uhr  
Mail: [fussball.d-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.d-jugend@sc-woerthsee.de)

**C-Jugend:** (2004/05) Niclas Hauser 0176 5438 0270  
Michi Schupp 08153 908 289

Training: Di. + Do.: 17:30 – 19:15 Uhr  
Mail: [fussball.c-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.c-jugend@sc-woerthsee.de)

**B-Jugend:** (2002/03) Josef Wittenberger 08153 89434  
Mike Siersch 0172 898 55 53

Training: Di. + Do.: 18:00 – 19:30 Uhr  
Mail: [fussball.b-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.b-jugend@sc-woerthsee.de)

**A-Jugend:** (2000/01) Harald Dittrich 08143 992 57 47

Training: Mo. + Mi.: 19:00 – 20:30 Uhr  
Mail: [fussball.a-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.a-jugend@sc-woerthsee.de)

**Herren:** 1. Mannschaft Michael Weidinger 0171 466 62 72  
2. Mannschaft Farhad Najjarmansour 0151 2162 6429

Training: Mo. + Mi.: 19:30 – 21:00 Uhr  
Mail: [fussball.@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.@sc-woerthsee.de)

**AH (alte Herren)** Arno Wischnewski 08153 7891

Training: Mi.: 19:30 – 21:00 Uhr  
Mail: [fussball.@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.@sc-woerthsee.de)

**nach oben**