



## **Übersicht (gültig bis 06.04.2019)**

Klick zur gewünschten Sportart

Klick auf die Namen der Übungsleiter für Mail an Übungsleiter

Klick bei einzelnen Sportarten und Mannschaften zur Webseite

### **Schulturnhalle:**

**Basketball**

**Einrad**

**Handball**

**Tischtennis**

**Turnen**

**Volleyball**

**Fußball**

### **Fitness im ADH:**

**Ballett**

**Ballzwerge**

**EnergyDance**

**Fitmix für Sie und Ihn**

**Fitnessgymnastik**

**Fi-Fa fitte Faszien**

**fitte Mütter**

**Funktions-Gymnastik**

**Kickbox-Aerobic**

**Rücken fit**

**Senioren-sport**

**Wohlfühl-Yoga**

# Schulturnhalle:

## Einrad

Anfänger Do. 17.30 – 18.30 Uhr [Inge Strohmeier](#) 08153 8689  
Fortgeschrittene Do. 18.30 – 19.30 Uhr Annika Bolkart

## Handball

**Bambinis:** Mädchen und Jungen gemischt unter 7 Jahren  
Di. 16:30 - 17:30 Uhr [Thomas Schmidbauer](#) 01511 1170285

**Minis:** Mädchen und Jungen gemischt, 7 und 8 Jahre  
Di. 16:30 - 17:30 Uhr [Thomas Schmidbauer](#) 01511 1170285

**E Jugend:** Mädchen und Jungen gemischt, 9 und 10 Jahre  
Mo. 16:30 – 18:00 [Christoph Reiff](#)  
Mi. 18:30 - 20:00 Uhr

**D Jgd weibl.:** Mädchen, 11 und 12 Jahre, Spielklasse Bezirksliga Alpenvorland  
Mo. 16:30 – 18:00 [Petra Seelig](#) 01522 4344183  
Mi 18:30 - 20:00 Uhr

**Erwachsene Freizeitsport:**  
Di 20.15 - 22.00 Uhr [Thomas Schmidbauer](#) 01511 1170285

[zur Übersicht](#)

## 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

[zur Übersicht](#)

## Volleyball

**Jugendliche: für Kinder ab 10 Jahre**

**Mo., 18.00 Uhr – 19.30 Uhr**  
[Bernhard Korilla](#): 0172 856 87 97

**Erwachsene:**  
**Mo., 19:30 – 22:00 Uhr**  
[Marco Sommer](#): 01512 123 41 73

[zur Übersicht](#)

# Basketball

**Erwachsene:**

**Mi. 19:30 - 22:00**

**[Alexander Gottwald](#) ; Peter Hartmann 08152 998 98 48**

## 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

**[zur Übersicht](#)**

# Fitness im ADH (Albrecht-Deyle-Haus)

## **Fitmix für Sie und Ihn**      **Di. 8:30 – 10:00 Uhr**

**Thekla Keller: 08153 90 70 47**

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.

[zur Übersicht](#)

## **Senioren sport**      **Di. 18:30 – 19:30 Uhr**

**Claudia Sturm: 08143 13 26**

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 vorbeischaun, erleben und einen Eindruck des sportlichen Aspektes bekommen!

[zur Übersicht](#)

## **Wohlfühl-Yoga**      **Do. 20:30 – 22:00 Uhr**

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.

**FI-FA Fitte Faszien**      (Mi. 20:15 – 21:15 Uhr)

**findet derzeit wegen geringer Nachfrage nicht statt, bei Interesse wenden Sie sich bitte an [Marion Fiedel](#)**

**Marion Fiedel: 08153 88 79 79**

YOGA -Lehrerin, Yoga der Energie, Faszienyoga, Gesundheitscaoch/ Entspannungstrainerin, YOGA)

[zur Übersicht](#)

## **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: 0174 191 18 53**

Kickbox Aerobic Trainerin

[zur Übersicht](#)

## **Rücken fit**

**Freitag 8.15 – 9.30 Uhr**

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.

**Regina Walcher: 08153 88 10 89**

Übungsleiterlizenz seit ca. 30 Jahren. Fortbildungen mit Schwerpunkt Prävention und Gesundheit.

[zur Übersicht](#)

## **Fitnessgymnastik**

**Mi. 19.00 – 20.00 Uhr**

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.

**Petra u. Markus Holl: 08153 887 19 93**

Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Entspannungstherapeutin, Zertifizierter Trainer für Erwachsenenbildung

[zur Übersicht](#)

# EnergyDance

**Montag 08:15 – 09:15 Uhr**  
**Montag 20:30 – 22:00 Uhr**  
**Mittwoch 08:30 – 09:45 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.

[zur Übersicht](#)

# Ballzwerge

**Do. 15:30 – 16:15 Uhr**

Unsere jüngsten Ballspieler (3 – 4 Jahre) können sich hier am Spielgerät „Ball“ ausprobieren und austoben. Die Kinder fangen mit 3 – 4 Jahren hier an. Mit 5 Jahren können sie sich einer spezifischen Sportart (Handball, Fußball) zuwenden.

[Thomas Schmidbauer](#) 01511 117 02 85  
[Niclas Hauser](#) 0176 5438 0270

[zur Übersicht](#)

# Ballett

**vor dem ersten Besuch bitte unbedingt Frau Aicher kontaktieren**

**Andrea C. Aicher** 0171 999 03 11

<b>Ballett für Kinder</b>	<b>ab 3 ½ Jahre</b>	<b>Fr.</b>	<b>13:15 – 14:00 Uhr</b>
	<b>ab 4 Jahre</b>	<b>Mi.</b>	<b>13:45 – 14:30 Uhr</b>
	<b>ab 6 Jahre</b>	<b>Do.</b>	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b>
	<b>ab 6 Jahre</b>	<b>Fr.</b>	<b>14:00 – 15:00 Uhr</b>
	<b>ab 8 Jahre</b>	<b>Fr.</b>	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>
	<b>ab 9 Jahre</b>	<b>Mi.</b>	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b>
	<b>ab 10 Jahre</b>	<b>Fr.</b>	<b>16:00 – 17:30 Uhr</b>
	<b>ab 11 Jahre</b>	<b>Mi.</b>	<b>16:00 – 17:30 Uhr</b>
	<b>ab 14 Jahre</b>	<b>Fr.</b>	<b>17:30 – 19:00 Uhr</b>

**Damenballett** **Do. 19:00 -20:30 Uhr**

[zur Übersicht](#)

# Fußball

- G2-Jugend:** (2013) **Mo.: 15:00 - 16:30 Uhr**(2013)  
Niclas Hauser 0176 5438 0270  
Jakob Wittenberger 0173 821 60 84  
Mail: [fussball.g2-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.g2-jugend@sc-woerthsee.de)
- G1-Jugend:** (2012) **Di.: 16:00 - 17:30 Uhr (im ADH)**  
**Sa.: 12:00 - 13:30 Uhr (Turnhalle)**  
Arno Wischnewski 08153 7891  
Mail: [fussball.g1-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.g1-jugend@sc-woerthsee.de)
- F2 / F3-Jgd:** (2011) **Di.: 16:00 - 17:30 Uhr (im ADH)**  
**Fr.: 15:00 - 16:30 Uhr (Turnhalle)**  
**Sa.: 12:00 - 13:30 Uhr (Turnhalle)**  
Arno Wischnewski 08153 7891  
Mail: [fussball.f2-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.f2-jugend@sc-woerthsee.de)
- F1-Jugend:** (2010) **Do.: 16:00 - 17:30 Uhr**  
**Sa.: 10:30 - 12:00 Uhr**  
Walter Franz 0176 2493 7479  
Arno Wischnewski 08153 7891  
Mail: [fussball.f1-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.f1-jugend@sc-woerthsee.de)
- E2-Jugend:** (2009) **Fr.: 17:00 - 18:30 Uhr**  
**Sa.: 10:30 - 12:00 Uhr**  
Thomas Kraus 01523 173 62 44  
Arno Wischnewski 08153 7891  
Mail: [fussball.e2-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.e2-jugend@sc-woerthsee.de)
- E1-Jugend:** (2008) **Mo.: 18:00 - 19:30 Uhr**  
Johannes Wittenberger 01523 451 71 76  
Roland Diedenhofen 0176 3286 1170  
Mail: [fussball.e1-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.e1-jugend@sc-woerthsee.de)
- D-Jugend:** (2006/07) **Di.: 17:00 - 18:30 Uhr**  
**Sa.: 09:00 - 10:30 Uhr**  
Niclas Hauser 0176 5438 0270  
Norbert Strangfeld 0177 785 28 20  
Luis Schmid  
Mail: [fussball.d-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.d-jugend@sc-woerthsee.de)
- C-Jugend:** (2004/05) **Do.: 18:30 - 20:00 Uhr**  
**Sa.: 15:00 - 16:30 Uhr**  
Niclas Hauser 0176 5438 0270  
Michi Schupp 08153 908 289  
Mail: [fussball.c-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.c-jugend@sc-woerthsee.de)

**B-Jugend:** (2002/03) **Fr.: 18:00 – 19:30 Uhr**  
Josef Wittenberger 08153 89434  
Mike Siersch 0172 898 55 53  
Mail: [fussball.b-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.b-jugend@sc-woerthsee.de)

**A-Jugend:** (2000/01) **Mi.: 19:30 – 21:00 Uhr**  
**Sa.: 13:30 – 15:00 Uhr**  
Harald Dittrich 08143 992 57 47  
Mail: [fussball.a-jugend@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.a-jugend@sc-woerthsee.de)

**Herren:** **Do.: 20:00 - 22:00 Uhr**  
1. Mannschaft: Michael Weidinger 0171 466 62 72  
2. Mannschaft: Farhad Najjarmansour 0151 2162 6429  
Mail: [fussball.@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.@sc-woerthsee.de)

**AH (alte Herren)** **Fr.: 20:00 – 22:00 Uhr**  
Arno Wischnewski 08153 7891  
Mail: [fussball.@sc-woerthsee.de](mailto:fussball.@sc-woerthsee.de)

**[zur Übersicht](#)**