

# Hallenbelegung des FC Grossdechendorf e.V. Sommer / Herbst 2021



Tag	Abt.	Uhrzeit	Kurs	Ort	Übungsleiter*in / Trainer*in
<b>Montag</b>					
	GY	14:45 – 16:15	Kinderturnen 5-6 Jahre	TH	S. Hermann
ab Okt.	GY	18:00 – 19:00	Rundum fit für Senior*innen	TH	K. Rauscher
ab Okt.	GY	18:30 – 20:00	Rundum fit und entspannt	GR	S. Erhardt
	GY	19:00 – 20:15	Yoga für Alle	TH	K. Rauscher
	GY	20.15 – 21:15	Physiolates*	GR	K. Markl
<b>Dienstag</b>					
21. Sept.-Dez.	GY	08:45 – 10:15	Fitness-Gymnastik	GR	I. Musialik
	GY	15:30 – 17:00	Kinderturnen 3-4 Jahre	TH	M. Keil
ab Sept.	GY	17:00 – 18:00	Funktionelle Damengymnastik	GR	D. Dürrbeck
ab Sept.	GY	18:00 – 19:00	Männer-WS & Körperfitness	GR	D. Dürrbeck
	KA	18:00 – 18:45	Karate Kinder Anfänger	TH	T. Struwe
	KA	18:45 – 20:00	Karate Kinder Fortgeschrittene	TH	T. Struwe
	KA	20:00 – 21:45	Karate Erwachsene	TH	T. Struwe
21. Sept.-Dez.	GY	19:00 – 20:00	Rückenfit Präventionssport*	GR	I. Musialik
<b>Mittwoch</b>					
	GY	09:45 – 11:15	Krabbeltturnen 20 Mon. – 3 Jahre	TH	M. Räuber
ab Sept.	GY	16:30 – 17:30	Geräteturnen Mädchen ab 6 Jahre	TH	G. Winkler
nicht Sept.	GY	18:00 – 18:45	HIIT für Sie, Ihn und Sei Hich Impact Interval Training	GR	K. Rauscher
	TT	18:00 – 19:30	Tischtennis Jugend	TH	P. Teller / T. Dorsch
	TT	18:00 – 22:00	Tischtennis Herren	TH	P. Teller / G. Müller
nicht Sept	GY	19:00 – 20:00	Bodyworkout für Sie, Ihn und Sei	GR	K. Rauscher
<b>Donnerstag</b>					
	GY	09:15 – 10:45	Wirbelsäulengymnastik	GR	U. Rieke
Okt. - Mai	GY	15:00 – 16:30	Sport 1. u. 2. Klasse	TH	Team Gymnastik
Okt. - Mai	GY	16:30 – 18:00	Sport 3. u. 4. Klasse	TH	Team Gymnastik
ab Sept.	VB	18:00 – 19:00	Volleyball Jugend	TH	C. Meyer
	KA	18:00 – 19:15	Karate Kinder/Jugend	GR	F. Brendel
	KA	19:30 – 21:00	Karate Fortgeschrittene Gruppe	GR	T. Struwe
ab Sept.	VB	19:00 – 20:30	Volleyball Erwachsene	TH	J. Häusler
<b>Freitag</b>					
	TT	18:00 – 19:30	Tischtennis Anfänger	TH	P. Teller / G. Müller
	TT	19:30 – 22:00	Tischtennis Herren	TH	P. Teller / G. Müller
<b>Samstag</b>					
	KA	10:00 – 11:30	Karate Erwachsene Einsteiger	GR	T. Struwe
	KA	11:45 – 13:00	Karate Erwachsene Fortgeschritten	GR	T. Struwe
	TT	15:00 – 21:00	Tischtennis Jugend und Herren	TH	P. Teller / T. Dorsch

\* Kurs mit Kursgebühr

Abt. / Abteilung: FB Fußball, GY Gymnastik, KA Karate,  
TT Tischtennis, VB Volleyball  
Ort: GR Gymnastikraum, TH Turnhalle  
Ansprechpartner: Sabrina Hermann Tel. 09135-4459689  
Magnus Köhne Tel. 09135-723060

Die aktuelle Hallenbelegung und Kursübersicht finden Sie auch auf unserer Homepage <https://www.fcd-er.de/> unter der Rubik „Downloads“.