

# Pfingstferienplan 2023

27.05. bis 11.06.2023

Die **Geschäftsstelle** ist in den Ferien **geschlossen**.

## 1. Ferienwoche

|                               |   |   |                          |                          |
|-------------------------------|---|---|--------------------------|--------------------------|
| <b>SA 27.05.</b>              | 08:00 - 09:50                                   | Parkour 8-12 Jahren Gruppe 1                                | Halle A+B                | L. Arturi                |
|                               | 09:00 - 10:00                                   | Laufgruppe alle Stärken (nach Vereinbarung)                 | Outdoor                  | D. Jenne/I. Leithäuser   |
|                               | 10:00 - 11:45                                   | Parkour 9-12 Jahren Gruppe 2                                | Halle A+B                | L. Arturi                |
|                               | 10:00 - 12:00                                   | Badminton   | Halle C                  | E. Mair                  |
|                               | 10:00 - 12:00                                   | Karate Spezialtraining                                      | Gym.Raum                 | T. Schweizer             |
|                               | 12:00 - 14:00                                   | Parkour 13-einschl. Erw.                                    | Halle A+B                | L. Arturi                |
|                               | 12:00 - 14:00                                   | Tischtennis Einzeltraining nur nach vorheriger Vereinbarung | Halle C                  | T. Golemovic             |
|                               | 14:00 - 21:00                                   | Tischtennis Jugend & Erwachsene freies Training             | Halle B+C                | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                               | 18:00 - 20:00                                   | Fechten Spezialtraining                                     | Halle A                  | F. Weiß                  |
|                               | 20:00 - 22:00                                   | Volleyball  | Halle A                  | E. Kaltenmark            |
| <b>SO 28.05.</b>              | 10:00 - 14:00                                   | Badminton   | Halle A+B+C              | L. Wasmer                |
|                               | 10:00 - 16:00                                   | Dart  | Gym.Raum                 | H. Griebhammer           |
|                               | 14:00 - 17:30                                   | Futsal Spieltag   | Halle A+B+C              | M. Jerzewski             |
|                               | 19:00 - 22:15                                   | Volleyball  | Halle A+B                | N. Csontos               |
| 19:00 - 22:15                 | Basketball                                      | Halle C   | A. Biene                 |                          |
| <b>Mo 29.05.<br/>Feiertag</b> | 12:00 - 13:30                                   | Ballsport   | Halle C                  | G. Behrens               |
|                               | 17:30 - 19:00                                   | Tischtennis Kinder/Jugendliche & Erwachsene freies Training | Halle B+C                | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                               | 17:30 - 21:00                                   | Dart  | Molisana Nebenraum       | H. Griebhammer           |
|                               | 18:30 - 19:30                                   | Laufgruppe alle Stärken (nach Vereinbarung)                 | Outdoor                  | S. Lechner               |
| 19:00 - 22:30                 | Tischtennis Jugend & Erwachsene freies Training | Halle A+B+C   | G. Heß; C. v. Heemskerck |                          |
| <b>DI 30.05.</b>              | 08:00 - 08:50                                   | Wirbelsäulentraining  | Halle C                  | M. Schönberger           |
|                               | 09:00 - 10:00                                   | Fit & Fun   | Halle C                  | M. Schönberger           |
|                               | 11:15 - 12:00                                   | <b>Sturzprophylaxe</b>                                      | <b>Gym.Raum</b>          | <b>M. Jerzewski</b>      |
|                               | 17:00 - 22:00                                   | Badminton   | Halle A                  | L. Wasmer                |
|                               | 17:30 - 18:50                                   | Powergymnastik  | Halle C                  | P. Stegherr              |
|                               | 17:30 - 19:00                                   | Volleyball U16 (m)  | Halle B                  | E. Kaltenmark            |
|                               | 18:00 - 19:00                                   | Laufen (nach Vereinbarung)                                  | Outdoor                  | D. Jenne                 |
|                               | 19:00 - 22:00                                   | Volleyball junge Herren                                     | Halle B                  | E. Kaltenmark            |
|                               | 19:00 - 20:00                                   | Lauftechnik & Stabilität (nach Vereinbarung)                | Outdoor                  | S. Lechner               |
|                               | 20:00 - 22:00                                   | Volleyball  | Halle C                  | E. Kaltenmark            |
| <b>MI 31.05.</b>              | 09:00 - 10:00                                   | Fit in den Tag - Mix Workout                                | Halle C                  | A. Daimer                |
|                               | 10:00 - 10:30                                   | Stretch and Relax   | Halle C                  | A. Daimer                |
|                               | 10:30 - 11:30                                   | Rundum Fit  | Halle C                  | A. Daimer                |
|                               | 11:00 - 12:00                                   | Sport trotz(t) Demenz                                       | Gym.Raum                 | M. Schönberger           |
|                               | 11:30 - 12:30                                   | Ballsport   | Halle C                  | G. Behrens               |
|                               | 18:00 - 20:00                                   | Fechten   | Halle B                  | F. Weiß                  |
|                               | 18:00 - 21:00                                   | Volleyball Freizeit mixed                                   | Halle C                  | N. Csontos               |
|                               | 18:00 - 19:00                                   | Pilates Einsteiger  | Halle A                  | I. Mutic                 |
|                               | 19:00 - 20:00                                   | Pilates I   | Halle A                  | I. Mutic                 |
|                               | 20:00 - 22:30                                   | Futsal  | Halle A+B                | M. Jerzewski             |
|                               | 21:00 - 22:30                                   | Futsal  | Halle A+B+C              | M. Jerzewski             |
| <b>DO 01.06.</b>              | 08:30 - 10:00                                   | Nordic Walking alle Stärken (nach Vereinbarung)             | Outdoor                  | G. Molewski              |
|                               | 14:30 - 16:30                                   | Tanzen  | Gym.Raum                 | S. Schlicht              |
|                               | 16:30 - 17:30                                   | Tuchakrobatik   | Halle B                  | T. Vilic                 |
|                               | 17:00 - 17:50                                   | Flexibar  | Halle C                  | J. Paschke-Grüßinger     |
|                               | 17:30 - 19:00                                   | Tischtennis Kinder/Jugendliche & Erwachsene freies Training | Halle B                  | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                               | 18:00 - 19:00                                   | Nordic Walking Power (nach Vereinbarung)                    | Outdoor                  | P. Kößl-Völk             |
|                               | 18:00 - 18:50                                   | Bewegter Rücken   | Halle C                  | J. Paschke-Grüßinger     |
|                               | 19:00 - 20:00                                   | Laufgruppe alle Stärken (nach Vereinbarung)                 | Outdoor                  | S. Frohberg              |
|                               | 19:00 - 22:00                                   | Tischtennis Jugend & Erwachsene freies Training             | Halle A+B                | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                               | 19:00 - 20:00                                   | Volleyball U16 (m)  | Halle C                  | E. Kaltenmark            |
| 20:00 - 22:30                 | Volleyball junge Herren                         | Halle C   | E. Kaltenmark            |                          |

|                  |               |   |             |                          |
|------------------|---------------|---|-------------|--------------------------|
| <b>FR 02.06.</b> | 10:00 - 14:00 | Tanzen und Cheerleading                         | Halle C     | S. Schlicht              |
|                  | 11:00 - 12:00 | Ballsport                                       | Halle A     | G. Behrens               |
|                  | 12:00 - 17:00 | Tischtennis Bavarian Race Turnier               | Halle A+B   | T. Golemovic             |
|                  | 18:00 - 22:00 | Badminton                                       | Halle A+B+C | L. Wasmer                |
|                  | 19:15 - 20:45 | FeelWell  | Gym. Raum   | C. Mauersberg            |
| <b>SA 03.06.</b> | 08:00 - 09:50 | Parkour 8-12 Jahren Gruppe 1                    | Halle A+B   | L. Arturi                |
|                  | 09:00 - 10:00 | Laufgruppe alle Stärken (nach Vereinbarung)     | Outdoor     | D. Jenne/l. Leithäuser   |
|                  | 10:00 - 11:45 | Parkour 9-12 Jahren Gruppe 2                    | Halle A+B   | L. Arturi                |
|                  | 10:00 - 12:00 | Badminton                                       | Halle C     | E. Mair                  |
|                  | 10:00 - 12:00 | Karate Spezialtraining                          | Gym.Raum    | T. Schweizer             |
|                  | 12:00 - 14:00 | Parkour 13-einschl. Erw.                        | Halle A+B   | L. Arturi                |
|                  | 14:00 - 18:00 | Tischtennis Bavarian Race Turnier               | Halle A     | T. Golemovic             |
|                  | 14:00 - 21:00 | Tischtennis Jugend & Erwachsene freies Training | Halle B+C   | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                  | 18:00 - 20:00 | Fechten Spezialtraining                         | Halle A     | F. Weiß                  |
|                  | 20:00 - 22:00 | Volleyball                                      | Halle A     | E. Kaltenmark            |
| <b>SO 04.06.</b> | 10:00 - 14:00 | Badminton                                       | Halle A+B+C | L. Wasmer                |
|                  | 10:00 - 16:00 | Dart  | Gym.Raum    | H. Griebhammer           |
|                  | 14:00 - 19:00 | Tischtennis Bavarian Race Turnier               | Halle B+C   | T. Golemovic             |
|                  | 19:00 - 22:15 | Volleyball                                      | Halle A+B   | N. Csontos               |
|                  | 19:00 - 22:15 | Basketball                                      | Halle C     | A. Biene                 |

## 2. Ferienwoche

|                               |                  |   |   |                          |
|-------------------------------|------------------|---|---|--------------------------|
| <b>Mo 05.06.</b>              | 10:00 - 14:00    | Tanzen und Cheerlaeding                                     | Halle C   | S. Schlicht              |
|                               | 12:00 - 13:30    | Ballsport   | Halle A   | G. Behrens               |
|                               | 15:30 - 16:50    | Powergymnastik  | Halle C   | P. Stegherr              |
|                               | 16:30 - 18:00    | Koronarsport  | Gym.Raum  | A. Klein                 |
|                               | 17:30 - 19:00    | Tischtennis Kinder/Jugendliche & Erwachsene freies Training | Halle B+C                                       | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                               | 17:45 - 19:00    | Koronarsport  | Halle A   | A. Klein                 |
|                               | 17:30 - 21:00    | Dart  | Molisana Nebenraum                              | H. Griebhammer           |
|                               | 18:30 - 19:30    | Laufgruppe alle Stärken (nach Vereinbarung)                 | Outdoor   | S. Lechner               |
|                               | 19:30 - 21:30    | Karate Erwachsene   | Gym.Raum  | T. Schweizer             |
|                               | 19:00 - 22:30    | Tischtennis Jugend & Erwachsene freies Training             | Halle A+B+C                                     | G. Heß; C. v. Heemskerck |
| <b>DI 06.06.</b>              | 11:15 - 12:00    | Sturzprophylaxe   | Gym.Raum  | M. Jerzewski             |
|                               | 17:30 - 18:50    | Powergymnastik  | Halle C   | P. Stegherr              |
|                               | 17:30 - 19:00    | Volleyball U16 (m)  | Halle B   | E. Kaltenmark            |
|                               | 18:00 - 19:00    | Laufen (nach Vereinbarung)                                  | Outdoor   | D. Jenne                 |
|                               | 19:00 - 22:00    | Volleyball junge Herren                                     | Halle B   | E. Kaltenmark            |
|                               | 19:00 - 20:00    | Lauftechnik & Stabilität (nach Vereinbarung)                | Outdoor   | S. Lechner               |
|                               | 17:00 - 22:00    | Badminton   | Halle A   | L. Wasmer                |
|                               | 19:00 - 19:50    | Afterwork   | Halle C   | S. Angerer               |
|                               | 20:00 - 22:00    | Volleyball  | Halle C   | E. Kaltenmark            |
|                               | <b>MI 07.06.</b> | 09:00 - 10:00   | Fit in den Tag - Mix Workout                    | Halle C                  |
| 10:00 - 10:30                 |                  | Stretch and Relax   | Halle C   | A. Daimer                |
| 10:30 - 11:30                 |                  | Rundum Fit  | Halle C   | A. Daimer                |
| 11:30 - 12:30                 |                  | Ballsport   | Halle C   | G. Behrens               |
| 18:00 - 20:00                 |                  | Fechten   | Halle B   | F. Weiß                  |
| 18:00 - 18:50                 |                  | Cardio Workout  | Halle A   | M. Quirling              |
| 19:00 - 19:50                 |                  | Bauch Beine Po  | Halle A   | M. Quirling              |
| 20:00 - 21:00                 |                  | Wirbelsäule   | Gym.Raum  | S. Angerer               |
| 20:00 - 22:30                 |                  | Futsal  | Halle A+B                                       | M. Jerzewski             |
| 21:00 - 22:30                 |                  | Futsal  | Halle C   | M. Jerzewski             |
| <b>DO 08.06.<br/>Feiertag</b> |                  | 08:30 - 10:00   | Nordic Walking alle Stärken (nach Vereinbarung) | Outdoor                  |
|                               | 16:30 - 17:30    | Tuchakrobatik   | Halle B   | T. Vilic                 |
|                               | 17:30 - 19:00    | Tischtennis Kinder/Jugendliche & Erwachsene freies Training | Halle B   | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                               | 18:00 - 19:00    | Nordic Walking Power (nach Vereinbarung)                    | Outdoor   | P. Kößl-Völk             |
|                               | 19:00 - 20:00    | Laufgruppe alle Stärken (nach Vereinbarung)                 | Outdoor   | S. Froberg               |
|                               | 19:00 - 22:00    | Tischtennis Jugend & Erwachsene freies Training             | Halle A+B                                       | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                               | 19:00 - 20:00    | Volleyball U16 (m)  | Halle C   | E. Kaltenmark            |
|                               | 20:00 - 22:30    | Volleyball junge Herren                                     | Halle C   | E. Kaltenmark            |

|                  |                  |   |           |                          |
|------------------|------------------|---|-----------|--------------------------|
| <b>FR 09.06.</b> | 10:00 - 14:00    | Tanzen und Cheerleading                                     | Halle C   | S. Schlicht              |
|                  | 11:00 - 12:00    | Ballsport   | Halle A   | G. Behrens               |
|                  | 18:00 - 22:00    | Badminton   | Halle A+B | L. Wasmer                |
|                  | 18:00 - 20:00    | Badminton   | Halle C   | L. Wasmer                |
|                  | 19:15 - 20:45    | FeelWell  | Gym. Raum | C. Mauersberg            |
|                  | 20:00 - 22:00    | Volleyball freies Spiel                                     | Halle C   | S. Witte                 |
| <b>SA 10.06.</b> | 08:00 - 09:50    | Parkour 8-12 Jahren Gruppe 1                                | Halle A+B | L. Arturi                |
|                  | 09:00 - 10:00    | Laufgruppe alle Stärken (nach Vereinbarung)                 | Outdoor   | D. Jenne/l. Leithäuser   |
|                  | 10:00 - 11:45    | Parkour 9-12 Jahren Gruppe 2                                | Halle A+B | L. Arturi                |
|                  | 10:00 - 12:00    | Badminton   | Halle C   | E. Mair                  |
|                  | 12:00 - 14:00    | Parkour 13-einschl. Erw.                                    | Halle A+B | L. Arturi                |
|                  | 12:00 - 14:00    | Tischtennis Einzeltraining nur nach vorheriger Vereinbarung | Halle C   | T.Golemovic              |
|                  | 14:00 - 18:00    | Tischtennis Jugend & Erwachsene freies Training             | Halle A+B | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                  | 18:00 - 22:00    | Tischtennis Jugend & Erwachsene freies Training             | Halle B+C | G. Heß; C. v. Heemskerck |
|                  | 14:00 - 18:00    | Tanzen und Cheerleading                                     | Halle C   | S. Schlicht              |
|                  | 18:00 - 20:00    | Fechten Spezialtraining                                     | Halle A   | F. Weiß                  |
|                  | 20:00 - 22:00    | Volleyball  | Halle A   | E. Kaltenmark            |
|                  | <b>SO 11.06.</b> | 10:00 - 14:00   | Badminton | Halle A+B                |
| 10:00 - 16:00    |                  | Dart  | Gym.Raum  | H. Griebhammer           |
| 10:00 - 18:00    |                  | Tanzen und Cheerleading                                     | Halle C   | S. Schlicht              |
| 17:00 - 19:00    |                  | Futsal  | Halle A+B | M. Jerzewski             |
| 18:00 - 19:00    |                  | Futsal  | Halle C   | M. Jerzewski             |
| 19:00 - 22:15    | Basketball       | Halle C   | A. Biene  |                          |