



Belegungsplan Hallensport Frühjahr / Sommer 2020



Josef-Vogl-Halle Ottenhofen

03/2020

MONTAG	Mädchenturnen Gruppe	Ab 14.45 Uhr Aufbau	Esther Mäntele	
	Mädchenturnen Gruppe 1 (1.+2..Klasse)	15.30 – 16.30 Uhr	Esther Mäntele / Greta Lehner	maedchenturnen@djk-ottenhofen.de
	Mädchenturnen Gruppe 2 (3.+4.Klasse)	16.30 – 18.00 Uhr	Esther Mäntele / Clara Franke	maedchenturnen@djk-ottenhofen.de
	Mädchenturnen Gruppe 3 (5.+6. Klasse)	18.00 – 19.10 Uhr	Franziska Schreiner	maedchenturnen@djk-ottenhofen.de
	Zumba	19.15 – 20.15 Uhr	Ivonne Walter	zumba@djk-ottenhofen.de
	Bodyfit	19.00 – 20.00 Uhr	Traudi Lurz	bodyfit@djk-ottenhofen.de
DIENSTAG	Funktionelles Training	08.15– 09.15 Uhr	Monika Oberberger	Funktionelles_training@djk-ottenhofen.de
	Prävention: Pilates	17.45 – 18.45 Uhr	Brigitte Ertl	pilates@djk-ottenhofen.de
	Prävention: Rückenfit für SIE und IHN	19.00 – 20.10 Uhr	Brigitte Ertl	rueckenfit@djk-ottenhofen.de
	Bodystyling für SIE und IHN	20.15 – 21.15 Uhr	Martina Neumüller	bodystyling@djk-ottenhofen.de
MITTWOCH	Eltern-Kind-Turnen von 1 ½ - 3 Jahren	08.45 - 10.15 Uhr	Evelyn Rosenberger	el-ki-turnen@djk-ottenhofen.de
	Elt.-Ki.-Turnen v. 3 – 5 Jahren Gruppe 1	15.00 – 16.00 Uhr	Evelyn Rosenberger	el-ki-turnen@djk-ottenhofen.de
	Elt.-Ki.-Turnen v. 3 – 5 Jahren Gruppe 2	16.00 – 17.00 Uhr	Mirjam Brelewski	el-ki-turnen@djk-ottenhofen.de
	Bubenturnen (1.+2. Klasse)	17.00 – 18.00 Uhr	Mirjam Brelewski / Valentin Holbinger	bubenturnen@djk-ottenhofen.de
	Volleyball I Mixed	20.00 – 22.00 Uhr	David Untermann	volleyball@djk-ottenhofen.de
	Volleyball II Mixed	20.00 – 22.00 Uhr	Roman Moie	
DONNERSTAG	Vorschulkinderturnen ab 5 Jahre	15.45 – 16.45 Uhr	Mirjam Brelewski / Simone Olbrich	vorschulkinderturnen@djk-ottenhofen.de
	Wirbelsäulengymnastik für SIE	17.00 – 18.00 Uhr	Elfriede Meixner	Tel. 60 89
	Workout Mix - intensiv	19.00-20.00 Uhr	Julia Adam	workoutmix@djk-ottenhofen.de
	Volleyball I+II– Zweittraining + Ligaspiele	20.00-22.00 Uhr	David Untermann / Roman Moie	volleyball@djk-ottenhofen.de
FREITAG	Bodystyling-Vormittagsport	08.30– 09.30 Uhr	Kathi Miler	bodystyling_freitag@djk-ottenhofen.de
	Yoga	09.30 – 10.30 Uhr	Kathi Miler	yoga@djk-ottenhofen.de
	Beckenbodentraining 5 x	15.30 - 16.30 Uhr	Brigitte Ertl	Qigong_beckenboden@djk-ottenhofen.de
	Qi Gong	17.00 – 18.15 Uhr	Brigitte Ertl	Qigong_beckenboden@djk-ottenhofen.de
SAMSTAG	Volleyball III Mixed (Alter 16-21 Jahre)	17.00 – 21.00 Uhr	Daniel Haßel	jugendvolleyball@djk-ottenhofen.de
SONNTAG	Soccer 5 DJK	19.00 – 21.00 Uhr	Peter Hartmann	Soccer5@djk-ottenhofen.de

Hausmeister: Herr Schubert 01590 / 1198621