

SG STUPFERICH

Sportgemeinschaft Karlsruhe-Stupferich 1896/1912 e.V.

bitte aufbewahren!	Sportprogramm der Turnabteilung - Erwachsene -						Stand: Jan. 2020
Wochentag	*	Uhrzeit	Sportarten	Zielgruppe	Ort	Übungsleiterin und Übungsleiter (Kontakt)	Telefonnummer
Montag	D	10:00 - 11:00	Rundum-Fit	Damen 50+	SG-Halle	Irene Wagensommer	472655
	D	20:00 - 21:00	Funktionelle Fitnessgymnastik	für jede Sie	SG-Halle	Waltraud Vogel	9473063
Dienstag	D	9:30 - 10:30	Schwitz-Fit-Gymnastik	für Männer ab 50 J.	SG-Halle	Irene Wagensommer	472655
	K	20:15 - 21:15	Zumba	Frauen und Männer	Spiegelsaal	Natascha Dicker Geschäftsstelle (Kontakt) Email: info@sg-stupferich.de	(auch AB) 473404
Mittwoch	D	20:00 - 22:00	Tischtennis	Männer	SG-Halle	Bernhard Eldracher	474631
	K	18:30 - 20:00	Yoga	Frauen und Männer	Spiegelsaal	Galina Kalinge Geschäftsstelle (Kontakt) Email: info@sg-stupferich.de	(auch AB) 473404
Donnerstag	D	9:00 - 10:00	WalkaDo Lauf- und Übungsstunde	Frauen und Männer	um SG Gelände	Irene Wagensommer	472655
	D	10:15 - 11:15	REHA Sport bei Krebs	Frauen und Männer	Spiegelsaal	Fachübungsleiterin Marion Poguntke Geschäftsstelle (Kontakt) Email: info@sg-stupferich.de	473918 (auch AB) 473404
	D	10:15 - 11:00	REHA Orthopädie	Frauen und Männer	SG-Halle	Fachübungsleiterin Nicole Reif Geschäftsstelle (Kontakt) Email: info@sg-stupferich.de	(auch AB) 473404
	D	19:00 - 20:00	REHA Herzsportgruppe mit ärztl. Betreuung	Frauen und Männer	SG-Halle	Fachübungsleiter Klaus Bengel Geschäftsstelle (Kontakt) Email: info@sg-stupferich.de	(auch AB) 473404
Freitag	K	11:00 - 12:00 Frühjahr + Herbst	Bewegte Apotheke freier Lauftreff; Start bei der Berglesapotheke Stupferich; Infos über Flyer im Ort	Frauen und Männer keine Mitgliedschaft nötig!	um Stupferich	Marion Poguntke	473918
	D	20:00 - 21:30	Fit und Gesund	Frauen und Männer	Spiegelsaal	Roland Doll	474547
	D	09:00 - 10:00	funktionelle Fitnessgymnastik	für jede Sie	Spiegelsaal	Bettina Pulm	4905707
	D	20:00 - 22:00	Volleyball Mixed-Team (wenn nicht ...)	Frauen und Männer	SG-Halle	Dietmar Gartner	474944
		19:30 - 23:00	Tischtennis (nur Verbands-Heimspiele **)		SG-Halle	Bernhard Eldracher	474631
Sonntag	D	17:00 - 19:00	Volleyball mixed Praxis	Frauen/Männer/Teens	SG Halle	Felix Poguntke	473918
	K	19:30 - 20:30	Strong	Frauen und Männer	SG-Halle	Natascha Dicker Geschäftsstelle (Kontakt) Email: info@sg-stupferich.de	(auch AB) 473404
Kurse	K	bitte Termin(e) erfragen	z.B. Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Pilates, Entspannung, Diabetes			bitte ansprechen: Geschäftsstelle (Kontakt) Email: info@sg-stupferich.de	(auch AB) 473404

Geschäftsstelle: Tel./AB 0721/473404, Fax: 0721/475672, E-Mail: info@sg-stupferich.de, Öffnungszeiten der Geschäftsstelle: Dienstags, 16:30 - 18:30 Uhr

D: Dauerangebot der Turnabteilung; K: Kurse sind kostenpflichtig (für Vereinsmitglieder i.d.R. vergünstigt); REHA-Angebote erfordern grundsätzlich eine ärztliche Verordnung für REHA-Sport

** <http://ttvbw.click-td.de/cgi-bin/WebObjects/ClickTTVBW.woa/wa/clubInfoDisplay?club=6594>

**Schnuppern Sie in unser(e) Angebot(e) - lassen Sie sich überzeugen - lernen Sie uns kennen - und treten Sie dann in den Verein ein
Wir betreuen Sie mit engagierten und qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern - überzeugen Sie sich bitte selbst!**

