


**TRAININGSPLAN DER DJK AUGSBURG - HOCHZOLL**
**Sportwart: Geschäftsstelle DJK Augsburg-Hochzoll, Zugspitzstraße 173, 86165 Augsburg, Tel: 0821/711117, [djk-sportwart@djk-augsburg-hochzoll.de](mailto:djk-sportwart@djk-augsburg-hochzoll.de)**

Gruppe	Tag	Zeit	Halle/Ort	Übungsleiter
--------	-----	------	-----------	--------------

**Breitensport**
**Sport für Kids**

Pampersliga – Bewegungsspiele ab 14 Monate

Kind + Mutter/Vater/Oma/Opa	Montag	16.30 – 18.00	Turnhalle Königseestraße	Katrin Egner-Kühmstedt
Bewegungsturnen, 3 - 7 Jahre	Montag	16.30 – 18.00	Turnhalle Königseestraße	Gabi Kuchenbecker
Erlebnis- und Abenteuerturnen, 8 - 10 Jahre	Dienstag	16.30 – 18.00	Turnhalle Königseestraße	Sebastian Dehninger

**Präventivsport**

alle Angebote auch als Kurs besuchbar

Wirbelsäule 1	Donnerstag	18.00 – 19.00	Werner-v.-Siemensschule 1	Silke Sommer (Physiotherapeutin)
Wirbelsäule 2	Donnerstag	19.00 – 20.00	Werner-v.-Siemensschule 1	Silke Sommer (Physiotherapeutin)
Gutes für den Rücken	Donnerstag	9.30 – 11.00	DJK-Sporthalle 1	Tanja Vathke
Rund um die Wirbelsäule	Dienstag	19.00 – 20.00	Höfatsschule kleine Halle	Gabi Fischer
	Dienstag	20.00 – 21.00	Höfatsschule kleine Halle	Gabi Fischer

**Fitness und Gymnastik am Vormittag**

Die Angebote sind teilweise auch als Kurs buchbar!

Gymnastik, Frauen 50+	Mittwoch	8.45 – 10.00	DJK-Sporthalle 3	Liesel Stainer
Internationale Tänze, Frauen 50+	Mittwoch	10.00 – 11.00	DJK-Sporthalle 3	Liesel Stainer
Softballtennis für alle	Mittwoch	8.45 – 9.30	DJK-Sporthalle 2	Doris Liebl
Kondition, Koordination und Muskelaufbau	Mittwoch	9.30 – 10.15	DJK-Sporthalle 1	Doris Liebl

**Fitness und Gymnastik am Abend**

Die Angebote sind teilweise auch als Kurs buchbar!

Fitnessgymnastik und Aerobic	Dienstag	20.00 – 21.30	Höfatsschule große Halle	Rosemarie Achinger
Multifit für Sie und Ihn	Mittwoch	18.00 – 19.30	Höfatsschule große Halle	Doris Gaa
Gymnastik und Ballspiele Männer 50+	Mittwoch	19.30 – 21.00	Höfatsschule große Halle	Anton Schuster
Gymnastik und Tanz für Frauen	Mittwoch	19.30 – 21.00	Werner-v.-Siemensschule 1	Susanne Nögel, Ingrid Hössle
Funktionsgymnastik, Frauen 50+	Dienstag	19.30 – 21.00	Werner-v.-Siemensschule 1	Schwester Wiltrud
Gymnastik + Tanz, Frauen 50+	Montag	18.30 – 20.00	DJK-Sporthalle 2	Erika Klug
Ausgleichsgymnastik Frauen 50+	Montag	18.30 – 20.00	DJK-Sporthalle 3	Liesel Stainer
Fitnessgymnastik für Frauen und Männer	Donnerstag	20.00 – 21.00	Werner-v.-Siemensschule 2	Lothar Neureuter

**Outdoor**

Walking im Sommer	Mittwoch	18.00 – 19.00	Lechanlagen Lechrainstraße	Anmeldung über Geschäftsstelle
Walking im Winter	Mittwoch	14.00 – 15.00	Lechanlagen Lechrainstraße	Anmeldung über Geschäftsstelle
Nordic-Walking Fortgeschrittene	Samstag	8.00 – 9.00	Kiosk Hochablass	Jürgen Fischer
Nordic-Walking Anfänger (nur nach Voranmeldung unter 0171/3433733)	Samstag	9.00 – 10.00	Kiosk Hochablass	Jürgen Fischer

**Hobby-Ballspielgruppen – Informationen erhalten Sie über Herrn Jürgen Fischer, [abt.breitensport-outdoor-ball@djk-augsburg-hochzoll.de](mailto:abt.breitensport-outdoor-ball@djk-augsburg-hochzoll.de)**

Fußballtennis u. Hallenfußball für Männer	Montag	18.30 – 20.00	DJK-Sporthalle 1	Anton Schuster
Ho-Ho Hockey-Hobbygruppe für junge Leute	Dienstag	18.00 – 19.30	Höfatsschule große Halle	Martin Bayer
Ballspiele für Frauen + Männer	Donnerstag	21.00 – 22.00	Werner-v.-Siemensschule 2	Lothar Neureuter
Faustball für alle (Oktober - April)	Freitag	18.30 – 20.15	Rudolf-Diesel-Gymnasium 2	Erika Grau
Basketball für Jugendliche, Frauen u. Männer	Freitag	19.30 – 21.00	Werner-v.-Siemensschule 2	Franz Ehrenhuber

**Abteilungsleitung:** Christian Liebl, Tel. 0821/664025, E-mail: [abt.breitensport@djk-augsburg-hochzoll.de](mailto:abt.breitensport@djk-augsburg-hochzoll.de)