


TRAININGSPLAN DER DJK AUGSBURG - HOCHZOLL
Sportwart: Geschäftsstelle DJK Augsburg-Hochzoll, Zugspitzstraße 173, 86165 Augsburg, Tel: 0821/711117, 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

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

**TRAININGSPLAN DER DJK AUGSBURG - HOCHZOLL**

Gruppe	Tag	Zeit	Halle/Ort	Übungsleiter
Ballett				
Ballett 1 – ab 4 Jahre	Freitag	13.15 – 14.00	DJK-Sporthalle 1	Dimas Casinha
Ballett 2 – ab 6 Jahre	Freitag	14.00 – 15.00	DJK-Sporthalle 1	Dimas Casinha
Ballett 3 – ab 8 Jahre	Freitag	15.00 – 16.00	DJK-Sporthalle 1	Dimas Casinha
Ballett 4 von 10 bis 14 Jahren	Freitag	16.00 – 17.30	DJK-Sporthalle 1	Dimas Casinha

Abteilungsleitung: Liesel Stainer, Nebelhornstraße 88, 86163 Augsburg, Telefon: 0821/66 59 80

Badminton

Jugend bis 14 Jahre	Freitag	19.15 – 20.15	Rudolf-Diesel-Gymnasium 3	Ralf Schwenninger
Jugend 14 bis 18 Jahre Schwarz	Freitag	20.15 – 21.15	Rudolf-Diesel-Gymn. 3	Hans
Erwachsene	Freitag	20.15 – 22.15	Rudolf-Diesel-Gymn. 2	Xaver Großhauser
Jugend und Erwachsene	Dienstag	18.15 – 19.45	DJK-Sporthalle 1	Xaver großhauser

Abteilungsleitung: Hans Schwarz, Eibseestraße 25, 86163 Augsburg, Telefon: 0821/66 54 15, abt.badminton@djk-augsburg-hochzoll.de

Fußball

1.Mannschaft + Reserve	Di + Do	19.30 – 21.00	Zugspitzstraße	Stefan Dieterle, W. Staudenmaier
1.Mannschaft + Reserve	Di + Do	19.30 – 21.00	Zugspitzstraße	Josef Ströhl, W. Staudenmaier
A-Junioren (93/94)	Mo + Mi	19.30 – 21.00	Zugspitzstraße	Mathias Ergin
B-Junioren (95/96)	Mo + Mi	19.30 – 21.00	Zugspitzstraße	Harry Franz, Aslan Özbakir
C1-Junioren (97/98)	Mo + Mi	18.00 – 19.30	Zugspitzstraße	Gamal Nassar, Joachim Meixner
C 2 – Junioren	Mo + Mi	18.00 – 19.30	Zugspitzstraße	Peter Rothörl, Alfred Morschl
D1-Junioren (99/00)	Di + Do	18.00 – 19.30	Zugspitzstraße	Markus Haake, Sebastijan Semiz
D2-Junioren	Di + Do	18.00 – 19.30	Zugspitzstraße	Hasan Nas, Hüseyin Nas
E1-Junioren (01/02)	Di + Do	16.30 – 18.00	Zugspitzstraße	Joachim Oswald, Jürgen Miehllich
E2-Junioren	Di + Do	16.30 – 18.00	Zugspitzstraße	Enzo Abbrancati
E3-Junioren	Mo + Mi	16.30 – 18.00	Zugspitzstraße	Dilaver Köse
F1-Junioren(03/04)	Mo + Mi	16.30 – 18.00	Zugspitzstraße	Clemens Oswald, Heinz Schmidt
F2-Junioren	Di + Do	16.30 – 18.00	Zugspitzstraße	Mike Gutierrez, Reincke Andreas
G2-Junioren (2005 u. jünger)	Mi	15.00 – 16.30	Zugspitzstraße	Clemens Oswald,

Die Hallen-Trainingszeiten während der Wintermonate entnehmen Sie bitte den Infokästen

Abteilungsleiter: Clemens Oswald, Gunzesrieder Weg 7, 86163 Augsburg, Telefon: 0160/157 03 25, abt.fussball@djk-augsburg-hochzoll.de

Jugendleiter: Clemens Oswald, Gunzesrieder Weg 7, 86163 Augsburg, Telefon: 0160/157 03 25, abt.fussball@djk-augsburg-hochzoll.de

Leiter Großfeld Jugend: Jimmy Nassar, Tel. 0176/22 93 28 69

komm. Leiter Kleinfeld Jugend: Enzo Abbrancati, Tel. 0176/23203303


TRAININGSPLAN DER DJK AUGSBURG - HOCHZOLL

Gruppe	Tag	Zeit	Halle/Ort	Übungsleiter
Gesundheitssport				
Osteoporose 1	Mittwoch	10.30 – 11.15	DJK-Sporthalle 2	Sabine Spohr
Osteoporose hohe Belastung	Mittwoch	8.45 – 9.30	DJK-Sporthalle 1	Doris Liebl
Arterienverschlusskrankheiten 1	Montag	18.00 – 19.00	Holbeingymnasium kl. Halle	Schwester Wiltrud
Arterienverschlusskrankheiten + Diabetes	Freitag	14.30 – 15.30	DJK-Sporthalle 3	Doris Liebl
Herzsportgruppe 1	Freitag	17.00 – 18.00	DJK-Sporthalle 3	Doris Liebl
Herzsportgruppe 2	Freitag	18.00 – 19.00	DJK-Sporthalle 3	Doris Liebl
Herzsportgruppe 3	Donnerstag	09.15 – 10.15	DJK-Sporthalle 3	Sabine Mayerhofer
Herzsportgruppe 4	Donnerstag	10.15 – 11.15	DJK-Sporthalle 3	Sabine Mayerhofer
Herzsportgruppe 5	Donnerstag	10.15 – 11.15	DJK-Sporthalle 2	Doris Gaa

Abteilungsleiter: Jürgen Fischer, Herrenbachstr. 31, 86161 Augsburg, Tel. 0821/55 57 57, abt-gesundheit@djk-augsburg-hochzoll.de

Handball

Männer I / Männer II	Dienstag	19.45 – 22.30	DJK-Sporthalle	Herbert Zwirlein
	Donnerstag	19.45 – 22.30	DJK Sporthalle	
C-Jugend männlich (Jhg 97/98)	Mittwoch	18.30 – 20.30	Rudolf-Diesel-Gymnasium	Carsten Weidemann, Florian Heß
	Freitag	17.00 – 18.30	Werner-v.-Siemens 2+3	
D-Jugend männlich (Jhg 99/00)	Donnerstag	17.45 – 18.30	DJK-Sporthalle 2-3	Julien Gallmann
	Donnerstag	18.30 – 19.15	DJK-Sporthalle 1-3	
E-Jugend gemischt (Jhg 01/02)	Montag	17.00 – 18.30	DJK-Sporthalle	Hubert Zwirlein
Minis gemischt (Jhg 03 u. jünger)	Freitag	15.30 – 17.00	Werner-v.-Siemens 2+3	Wolfgang Juhl

Abteilungsleitung: Hanna Löhner, Königsseestr. 19a, 86163 Augsburg, Telefon 0821 / 589 95 55, abt.handball@djk-augsburg-hochzoll.de

Informationen zum Sportangebot: Florian Heß, Zugspitzstraße 31 c, 86163 Augsburg, Telefon 0821/667034, abt.handball@djk-augsburg-hochzoll.de

Judo/Allkampf

Allkampf Kinder	Dienstag	17.00 – 18.30	DJK-Sporthalle 2	Robert Fischer
Allkampf Jugendliche/Erwachsene	Dienstag	18.30 – 20.00	DJK-Sporthalle 2	Walter Rauner
Judo Wichtel 4 - 6 Jahre	Freitag	15.30 – 17.00	DJK-Sporthalle 2	Sandy Winter
Judo Schüler ab 7 Jahre	Dienstag	17.00 – 18.15	DJK-Sporthalle 3	Harald Winter, Angelika Bayer
	Freitag	17.00 – 18.15	DJK-Sporthalle 2	Harald Winter, Angelika Bayer
Judo Jugend/Erwachsene	Dienstag	18.15 – 20.00	DJK-Sporthalle 3	H. Winter, Peter Weichselbaumer
	Freitag	18.15 – 20.00	DJK-Sporthalle 2	H. Winter, Peter Weichselbaumer

Abteilungsleitung: Harald Winter, Feldstraße 18, 86438 Kissing, Tel. 08233/738 44 73, abt.judo-allkampf@djk-augsburg-hochzoll.de

Kegeln

Hobbykegeln	nach Vereinbarung	Vereinsheim	Herr Kraus, Zugspitzklause Telefon 0821/79 19 19
-------------	-------------------	-------------	---

Kultur

Gaukeln Kinder ab 6 / Einradfahren	Freitag	15.30 – 17.00	DJK-Sporthalle 3	Clemens Högg
Wave-Boarding	Freitag	19.00 – 19.45	DJK-Sporthalle 3	

Abteilungsleitung:

**TRAININGSPLAN DER DJK AUGSBURG - HOCHZOLL**

Gruppe	Tag	Zeit	Halle/Ort	Übungsleiter
Schießen				
Buben u. Mädchen ab 12J.	Mittwoch	18.30 – 20.00	Vereinsheim	R. Deuschle
	Freitag	18.30 – 20.00	Vereinsheim	R. Deuschle
Schützenklasse D + H	Mittwoch	20.00 – 22.00	Vereinsheim	W. Seitz
	Freitag	20.00 – 22.00	Vereinsheim	W. Seitz

Abteilungsleitung: Wilhelm Seitz, Oberstdorfer Str. 11, 86163 Augsburg, Telefon: 0821/66 11 50, abt.sternschuetzen@djk-augsburg-hochzoll.de

Tischtennis				
Jugend ab 6 J (auf Anfrage).	Freitag	18.30 – 20.00	DJK-Sporthalle 1	Herr Dempniak
Frauen/Männer	Montag	20.00 – 22.15	DJK-Sporthalle 1	???
	Freitag	20.00 – 22.15	DJK-Sporthalle 1	Herr Dempniak

Informationen erhalten Sie über die Geschäftsstelle oder über abt.tischtennis@djk-augsburg-hochzoll.de

Volleyball				
Herren	Montag	20.30 – 22.00	Rudolf Diesel Halle	Dominik Weldert
	Mittwoch	20.30 – 22.00	Rudolf Diesel Halle	Dominik Weldert
Damen 1	Montag	18.30 – 21.00	Maria Ward	Martin Doller
	Mittwoch	18.00 – 20.00	DJK-Sporthalle	Martin Doller
	Freitag	18.30 – 21.00	Maria Ward	Martin Doller
Damen 2	Dienstag	18.30 – 20.30	Maria Ward	Martin Doller
	Donnerstag	17.00 – 18.30	DJK Sporthalle Halle 1	Martin Doller
Jugend weiblich U12	Dienstag	17.00 – 18.30	Maria Ward	Hanelore Drechsel
Jugend weiblich U16/U18	Mittwoch	17.00 – 18.30	DJK Sporthalle Halle 2	Monika Rittel
	Freitag	17.00 – 18.30	Maria Ward	Monika Rittel
Hobby 1	Montag	20.30 – 22.00	Werner von Siemens Schule	Robby Fischer
Hobby 2	Dienstag	20.00 – 22.00	Sporthalle Königsseestr.	Christoph Lehmann

Abteilungsleitung: Martin Doller, 0177 1350117, abt.volleyball@djk-augsburg-hochzoll.de

Neuanmeldungen während der Übungsstunden beim Übungsleiter.

Weiter Auskünfte erteilen Ihnen die Abteilungsleiter und die Geschäftsstelle der DJK Augsburg Hochzoll
Zwölf-Apostelplatz 3, 86163 Augsburg, Öffnungszeiten: siehe Seite 2 | Stadtplan mit Sportstätten: s. Rückseite des Hefts