

# Freizeitsport Erwachsene



Sportverein Pattonville e.V.

Spartenleiter: Michael Kern

E-Mail: Michael.kern@sv-pattonville.de

Telefon: 07141 / 281 446

| Sportart                          | Tag      | Von                    | Bis                    | Anmerkungen                     | Ort                    | Übungsleiter                      |
|-----------------------------------|----------|------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| Volleyball - just 4 fun           | Montag   | 19.30 Uhr              | 21.00 Uhr              |                                 | Sporthalle Pattonville | Michael Kern                      |
| Badminton                         | Montag   | 20.00 Uhr              | 22.00 Uhr              |                                 | Sporthalle Pattonville | Oliver Kanthak<br>Kanthak, Müller |
|                                   | Freitag  | 19.45 Uhr              | 22.00 Uhr              |                                 |                        |                                   |
| Sport & Spiel                     | Dienstag | 20.00 Uhr              | 21.45 Uhr              | Basket-, Volleyball, ...        | Sporthalle Grundschule | Michael Kern                      |
| Raw Combat                        | Dienstag | 18.00 Uhr              | 19.00 Uhr              | Selbstverteidigung ab 15 Jahren | Sporthalle Grundschule | Patrick Hill                      |
| Nordic Walking<br>Frauengymnastik | Mittwoch | 09.15 Uhr<br>10.00 Uhr | 10.00 Uhr<br>10.45 Uhr | Im Anschluss an Nordic Walking  | Sporthalle Pattonville | Stephen Perri                     |

## Gesundheitssport und Fitness

Geschäftsstelle:

E-Mail Büro: buero@sv-pattonville.de

Telefon: 07141 / 5642463

| Sportart                | Tag        | Von       | Bis       | Anmerkungen                         | Ort                     | Übungsleiter     |
|-------------------------|------------|-----------|-----------|-------------------------------------|-------------------------|------------------|
| Langhantel-Training     | Montag     | 10.45 Uhr | 11.45 Uhr |                                     | Sporthalle Pattonville  | Evelina Huber    |
| RückenFit & Entspannung | Mittwoch   | 19.00 Uhr | 20.15 Uhr |                                     | Sporthalle Grundschule  | Hajo Megerle     |
|                         |            | 20.15 Uhr | 21.30 Uhr |                                     |                         |                  |
| Fitness Tanz            | Dienstag   | 19.45 Uhr | 20.45 Uhr |                                     | Sporthalle Pattonville  | Natalie Neumann  |
| Aerobic                 | Dienstag   | 17.45 Uhr | 18.30 Uhr | Tanzaerobic-Kids                    | Sporthalle Pattonville  | Evelina Huber    |
|                         |            | 18.30 Uhr | 19.30 Uhr | Step- / Aerobic                     |                         |                  |
| Kräftigungsgymnastik    | Montag     | 18.30 Uhr | 19.30 Uhr |                                     | Sporthalle Grundschule  | Natalie Neumann  |
|                         | Donnerstag | 20.00 Uhr | 21.15 Uhr |                                     |                         |                  |
| Tanzaerobic             | Freitag    | 18.00 Uhr | 19.00 Uhr | Erwachsene                          | Sporthalle Grundschule  | Evelina Huber    |
| Pilates                 | Donnerstag | 09.30 Uhr | 10.30 Uhr | Erwachsene                          | Sporthalle Pattonville  | Christa Schopfer |
| Pilates                 | Montag     | 17.30 Uhr | 18.30 Uhr | Start ab dem 15. Januar             | Sporthalle Grundschule  | Sabine Becker    |
| Erwachsenen Yoga        | Dienstag   | 10.00 Uhr | 11.30 Uhr |                                     | Sporthalle Pattonville  | Bianca Kurz      |
| Mutter-Kind-Yoga        | Freitag    | 09.30 Uhr | 11.00 Uhr | Mütter mit Ihren Babys/Kleinkindern | Sporthalle Pattonville  | Bianca Kurz      |
| Rückbildung für Mütter  | Donnerstag | 10.00 Uhr | 11.00 Uhr | Bauch, Beine, Po, Cardio            | Sporthalle Pattonville  | Bianca Kurz      |
| Vinyasha-Hatha-Yoga     | Freitag    | 19.00 Uhr | 20.15 Uhr | Yoga I: Basic & Rücken              | Bürgerhalle Pattonville | Katinka Bruder   |
|                         |            | 20.30 Uhr | 21.45 Uhr | Yoga II: Basic & Rücken             |                         |                  |