



Unser Programm des FC Niederrieden (ausgenommen Jugendfußball – extra Infoblatt)

weiß – Turnhalle, Mühlstraße 8 / lila – Tanzraum in der Alten Schule Hauptstraße 14 /

orange – Tennisplatz, Elendweg 7 / grün – Fussballplatz Mühlstraße 6 / blau – Turnhalle, Illerstraße 50, 87751 Heimertingen



Montag	Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Interessierte Sportler*innen sind immer herzlich willkommen! Einfach vorbeikommen und schnuppern oder nähere Informationen und Kontakte finden Sie unter www.fcnieerrieden.de.			9:00 – 10:00 Präventions- gymnastik 60+ mit Uli Theophil		9:30 Nordic-Walking-Treff mit Hans Start Egerlandstr. 18				
			14:00 – 14:45 Ballett 6 – 9 J mit Pavlina		9:00 – 10:30 Yoga mit Marion im 10er Kursblock (Termine Frühjahr/Herbst auf unserer Homepage od. im Blättle)				
			14:45 – 15:30 Ballett 10–11 J mit Pavlina		14:30 – 15:15 Ballettvorschule 3 – 5 J mit Pavlina	15:15 – 16:00 Ballettvor- schule 4 - 6 J mit Pavlina			
			15:30 – 16:15 Ballett 11 – 13 J mit Pavlina		15:30 – 16:30 bärenstarke Turnkids 4 – 6 J. mit Heidi, Marion, Verena u. Carina	16:00 – 16:45 Ballett 6 – 9 J mit Pavlina			
16:00 – 17:00 Geräteturnen für Schulkids ab 6 J mit Nadia	16:15 – 17:15 Kindergarde mit Mariana, Daniela + Sophia	15:00 – 16:00 Eltern-Kind- Turnen mit Caro, Alex u. Martina					18:00 Herren Tennis		
17:00 – 18:00 Geräteturnen für Schulkids ab 10 J mit Nadia	16:00 – 18:00 Kinder-/ Jugendtennis ab 6 J mit Rainer und Alexander		16:15 – 17:00 Ballett 9 – 11 J mit Pavlina	16:00 – 18:30 Kinder-/ Jugendtennis mit Rainer und Alexander	16:30 – 17:30 Starke Turnkids Grundschulalter mit Sandra, Tanja, Sabrina u. Markus	16:45 - 17:45 Jazz/Ballett 15 - 18 J mit Pavlina			
18:30 – 19:30 Qi Gong mit Monika		18:00 Laufgruppe „BASIC“ 5-8 km mit Daniela	17:00 – 18:00 Ballett/Jazzdance 13 – 15 J mit Pavlina	17:30 „MEN´s Only“ 7-10 km mit Nico	15:00 – 18:00 Kinder- Jugendtennis ab 6 J mit Rainer	19:00 „EASY-Going“ 8-10 km mit Karoline			
18:00 – 19:15 Tischtennis für die Jugend	18:00 Herren Tennis	19:00 – 20:15 Yoga mit Anja (Hatha-Yoga/ Vinyasa-Flow)	18:00 – 19:30 Jazz/Ballett/ HipHop ab 18 J mit Pavlina	17:30 – 19:30 Damen Tennis	18:30 – 19:30 Ganzkörperfitness für Männer u. Frauen mit Sabine oder Gabi	17:45 – 18:45 18:45 – 19:45 Tanzen f. Erwachsene mit Pavlina			
19:30 – 22:00 Tischtennis	19:00 – 20:00 Gym für den gesunden Rücken mit Simone	19:00 – 20:45 Herren FB	20:00 – 22:00 Tischtennis		19:45 – 20:45 Bodypower mit Lisa	19:45 – 20:45 Tanzen Ü50 mit Pavlina	19:00 – 20:45 Herren FB 19:30 – 22:00 Tischtennis	19:00 – 22:00 Tischtennis	