



ANGEBOTSPALETTE:

IN DEN SCHULFERIEN FINDET IN DER REGEL KEIN ÜBUNGSBETRIEB STATT!

Montag

- 16:00 bis 17:00 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein, **Kinderturnen** (Vorschule) mit Gregor Deak und Ciron
- 17.15 bis 18:15 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein, **Kinderturnen** (Grundschüler) Gregor Deak und Ciron
- 18.15 bis 19:15 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein, Heike Steins „**Jazzgymnastikkurs**“ für Damen und Herren
- 19.15 bis 21:00 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: Gemischte **Volleyballgruppe** im Alter von 15 bis 80 Jahre

Dienstag

- 15.00 bis 16.00 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: **Kinderturnen** Maxi Kids 3 ½ - 5 Jahre (ohne Eltern) mit Celine Unger.
- 16.00 bis 16.45 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: **Eltern-Kinder-Turnen** (Gruppe 1) mit Celine Unger.
- 16.45 bis 17.30 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: **Eltern-Kinder-Turnen** (Gruppe 1) mit Celine Unger

-
- 18.45 bis 19.45 Uhr, im Bürgerhaus Falkenstein. **Rückenprävention** „Übungen zur nachhaltigen Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur. Leitung: Liane Eppstein-Pfaff
 - 19.45 bis 20.30 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: „**Damengymnastik**“ (Gymnastik-, Bewegungs- und Ballspiele für Damen im Alter von 40 bis 80 Jahren), Leitung: Liane Eppstein-Pfaff

Mittwoch

- 15.00 – 16,00 Uhr Bürgerhaus Falkenstein*: **Kinderleichtathletik für Grundschüler 1. und 2. Klasse** Springen, Laufen und Werfen mit den Trainern Lona Lezius und Marco.
- 16.00Uhr – 17.00 Uhr Bürgerhaus Falkenstein*: **Kinderleichtathletik für Grundschüler.3. und 4. Klasse** Springen, Laufen und Werfen mit Lona Lezius und Marco.

*Im Sommerhalbjahr in der Regel auf dem *Naturrasen und der Tartanbahn der Sportanlage Altkönigblick Falkensteiner Str. 26 (unterhalb des Taunusgymnasiums)*

- 18.30 bis 19.30 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: „**Fitnessgymnastik**“ für Damen (ab 20 Jahre bis 65) mit Ulla Atzert.



Donnerstag

- 18.00 bis 19.00 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: „**Herrengymnastik**“ (45 bis 99 Jahre) mit Übungsleiter: Andreas Noack und Peter Borchardt-(bei gutem Wetter auch als „Open-air-Gymnastik“ auf dem benachbarten Schulhof der Grundschule)
- 19.15 – 21.15 im Bürgerhaus Falkenstein: Gemischte **Volleyballgruppe** im Alter von 15 bis 80 Jahre

Freitag

- 16.00 bis 17.15 Uhr und 17.30 bis 18.45 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein, **Judo**, zunächst treffen sich in der ersten Gruppe die Anfänger ab 6 Jahren (bis 18), Neulinge sind gerne willkommen. In der zweiten Gruppe trainieren dann anschl. die „fortgeschrittenen“ Kinder ab dem gelben Gürtel (bis 18 Jahre). Übungsleiter sind Lothar Strecker und Denise Mesterharm.
- 18.45 – 20.15 Uhr Bürgerhaus Falkenstein: **Ju Jutsu** (Kinder)
- 20.15 – 21.45 Uhr Bürgerhaus Falkenstein: **Ju Jutsu** (Erwachsene)

Sonntag

- Gemeinsame Ausfahrten der **Mountainbiker**. José Carreira erteilt hierzu gerne Auskunft (Tel. 0163-6603450).