

TRAININGSZEITEN



Gesundheitssport

Kontakt: Geschäftsstelle
info@skg-gablenberg.de; 0711 4687823

Fit in den Morgen, Fazientraining	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	09:00- 10:00 Uhr
Fitnessgymnastik	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	10:00- 11:00 Uhr
Fitnessgymnastik Senioren	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	11:00- 12:00 Uhr
Seniorengymnastik	Albert-Gemmrig-Halle	Donnerstag	15:30- 16:30 Uhr
Rückengymnastik	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	16:30- 17:30 Uhr
Pilates	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	17:45- 18:45 Uhr
Pilates	Halle Wagenburg Gymn.	Montag	19:15- 20:15 Uhr



REHA-Sport*

Kontakt: Geschäftsstelle
info@skg-gablenberg.de; 0711 4687823

Reha-Sport-Ortopädie	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	12:00- 12:55 Uhr
Reha-Sport-Ortopädie	Albert-Gemmrig-Halle	Dienstag	15:00- 15:55 Uhr
Reha-Sport-Ortopädie	Albert-Gemmrig-Halle	Dienstag	16:00- 16:55 Uhr
Reha-Sport-Ortopädie	Albert-Gemmrig-Halle	Dienstag	17:00-17:55 Uhr
Reha-Sport-Ortopädie	Albert-Gemmrig-Halle	Donnerstag	16:30- 17:25 Uhr
Reha-Sport Herz	Albert-Gemmrig-Halle	Mittwoch	17:00- 18:00 Uhr
Reha-Sport Herz	Albert-Gemmrig-Halle	Mittwoch	18:00- 19:00 Uhr
Reha-Sport Herz	Albert-Gemmrig-Halle	Donnerstag	10:00- 11:00 Uhr
Reha-Sport Herz	Albert-Gemmrig-Halle	Donnerstag	11:00- 12:00 Uhr

* Die Teilnahme am Reha-Sport ist nur mit einer vom behandelnden Arzt ausgestellten Verordnung und Genehmigung Ihrer Krankenkasse möglich! Anmeldung ist erwünscht.



Yoga

Kontakt: Geschäftsstelle
info@skg-gablenberg.de; 0711 4687823

Albert-Gemmrig-Halle Dienstag 18:00- 19:00 Uhr



Jedermann-Gymnastik

Kontakt: Hans-Peter Seiler
info@skg-gablenberg.de; 0711 4687823

Gymnastik	Albert-Gemmrig-Halle	Mittwoch	19:00- 20:00 Uhr
Gymnastik	Albert-Gemmrig-Halle	Mittwoch	20:00- 21:00 Uhr
Full Body Workout	Schule Gablenberg	Montag	19:00- 20:00 Uhr
Funktionelle Gymnastik	Schule Gablenberg	Mittwoch	17.30- 18:30 Uhr

**Wandern und Skilauf**

Kontakt: Hartwig Schnabel
[0711 463906](tel:0711463906)

Ausflüge bitte bei Fam. Schnabel erfragen

**Tischtennis**

Kontakt: Gerhard Böckeler
g_boeckeler@gmx.de

Albert-Gemmrig-Halle	Dienstag	19:00- 22:00 Uhr
Albert-Gemmrig-Halle	Donnerstag	18:00- 22:00 Uhr
Albert-Gemmrig-Halle	Freitag	18:30- 22:00 Uhr

**Volleyball**

Kontakt: Mischa Zieger
<mailto:>

Winter	Fortgeschrittene	Fuchsrain Schule	Montag	19:30- 21:45 Uhr
	Aufsteiger	Fuchsrain Schule	Mittwoch	18:45- 20:15 Uhr
	Freies Spiel	Fuchsrain Schule	Mittwoch	20:15- 21:45 Uhr
Sommer (trocken/warm)	Fortgeschrittene	Beachfelder Waldau	Montag	17:00- 18:30 Uhr
	alle	Beachfelder Waldau	Montag	18:30 - Dämmerung
	alle	Beachfelder Waldau	Mittwoch	17:00 - Dämmerung
Sommer (nass/kalt)	Freies Spiel	Fuchsrain Schule	Mittwoch	18:45- 21:45 Uhr

**Karate**

Margarita Garrido
margarita.garrido@online.de
0151 42349483

Minis	Fuchsrain Schule	Montag	17:15 -18:00 Uhr
Kinder	Fuchsrain Schule	Montag	18:00- 19:00 Uhr
Kinder	Fuchsrain Schule	Donnerstag	18:00- 19:00 Uhr
Erwachsene	Fuchsrain Schule	Dienstag	20:00- 21:30 Uhr
Erwachsene	Fuchsrain Schule	Donnerstag	19:00- 20:30 Uhr

**Theater**

Kontakt: Matthias Roth
m.roth@bauer-gebaudereinigung.de
0151-20771515

Albert-Gemmrig-Halle Montag 19:00- 22:00 Uhr

**SKG Motobike**

Kontakt: André Plümer
a.pluemmer@t-online.de

Stammtisch
Standartausfahrten (März-Oktober)

Info auf SKG-Homepage 1. Fr. im Monat 19:00 Uhr

Info auf SKG-Homepage 3. So im Monat

**Handball**

Kontakt: HSG Gaga
info@hsg-gaga.de

Aktuelle Trainingszeiten sind auf der Homepage zu finden:
<https://hsg-gaga.de/>

**Kinder- und Jugendturnen**

Kontakt: Geschäftsstelle
info@skg-gahlenberg.de; 0711 4687823

Kinderturnen

Albert-Gemmrig-Halle

Freitag

16:20- 17:20 Uhr

Mutter-Kind-Turnen

Albert-Gemmrig-Halle

Freitag

17:30- 18:30 Uhr

Schnupperkurs nach Anmeldung über Kontakt möglich und vorab abzustimmen

In der Regel findet in den Schulferien kein Übungsbetrieb statt

