

# TRAININGSZEITEN

---



## Gesundheitssport

Kontakt: Geschäftsstelle  
[info@skg-gablenberg.de](mailto:info@skg-gablenberg.de); 0711 4687823

Fit in den Tag	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	08:15- 09:00 Uhr
Fitnessgymnastik Frauen	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	09:00- 09:55 Uhr
Fitnessgymnastik Frauen	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	10:00- 10:55 Uhr
Fitnessgymnastik Senioren	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	11:00- 11:55 Uhr
Seniorengymnastik	Albert-Gemmrig-Halle	Donnerstag	16:00- 17:00 Uhr
Rückengymnastik	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	16:30- 17:30 Uhr
Pilates	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	17:45- 18:45 Uhr



## REHA-Sport\*

Kontakt: Geschäftsstelle  
[info@skg-gablenberg.de](mailto:info@skg-gablenberg.de); 0711 4687823

Reha-Sport-Ortopädie	Albert-Gemmrig-Halle	Montag	12.10- 13.05 Uhr
Reha-Sport-Ortopädie	Albert-Gemmrig-Halle	Dienstag	09.30- 10.30 Uhr
Reha-Sport-Ortopädie	Albert-Gemmrig-Halle	Dienstag	10.45- 11.45 Uhr
Reha- Wirbelsäule	Albert-Gemmrig-Halle	Donnerstag	17:00- 18:00 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



## Yoga

Kontakt: Geschäftsstelle  
[info@skg-gablenberg.de](mailto: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](mailto: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



## Wandern und Skilauf

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

Ausflüge bitte bei Fam. Schnabel erfragen



### Tischtennis

Kontakt: Gerhard Böckeler  
[g\\_boeckeler@gmx.de](mailto: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  
Aufsteiger  
Freies Spiel

Fuchsrain Schule	Montag	19:30- 21:45 Uhr
Fuchsrain Schule	Mittwoch	18:45- 20:15 Uhr
Fuchsrain Schule	Mittwoch	20:15- 21:45 Uhr

Sommer  
(trocken/warm)

Fortgeschrittene  
alle  
alle

Beachfelder Waldau	Montag	17:00- 18:30 Uhr
Beachfelder Waldau	Montag	18:30 - Dämmerung
Beachfelder Waldau	Mittwoch	17:00 - Dämmerung

Sommer  
(nass/kalt)

Freies Spiel

Fuchsrain Schule	Mittwoch	18:45- 21:45 Uhr
------------------	----------	------------------



### Karate

Kontakt: Roman Kalbacher  
[romankalbacher@live.de](mailto:romankalbacher@live.de)  
0711 467608; 0172 6093160

Margarita Garrido  
[margarita.garrido@online.de](mailto:margarita.garrido@online.de)  
0151 42349483

Minis  
Kinder  
Kinder  
Erwachsene  
Erwachsene

Fuchsrain Schule	Montag	17.15 -18:00 Uhr
Fuchsrain Schule	Montag	18:00- 19:00 Uhr
Fuchsrain Schule	Donnerstag	18:00- 19:00 Uhr
Fuchsrain Schule	Dienstag	20:00- 21:30 Uhr
Fuchsrain Schule	Donnerstag	19:00- 20:30 Uhr



### Theater

Kontakt: Matthias Roth  
[m.roth@bauer-gebaudereinigung.de](mailto: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](mailto: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](mailto:info@hsg-gaga.de)

1. Männermannschaft	Zeppelin-Halle	Dienstag	20:00- 22:00 Uhr
	Zeppelin-Halle	Donnerstag	20:15- 22:00 Uhr
1. Frauenmannschaft	Zeppelin-Halle	Montag	20:00- 22:00 Uhr
	Flatow	Mittwoch	20:15- 22:00 Uhr
B - Jugend weiblich	Trainingszeit EK Stuttgart	Dienstag	17:15- 18.45 Uhr
	Zeppelin-Halle	Donnerstag	18:45- 20:15 Uhr
C - Jugend weiblich	Zeppelin-Halle	Montag	18:45- 20:15 Uhr
	Zeppelin-Halle	Mittwoch	18:30- 20:00 Uhr
C - Jugend männlich	Zeppelin-Halle	Dienstag	17:30- 19:00 Uhr
	Berger Schule	Donnerstag	18:45- 20:15 Uhr
D - Jugend weiblich	Zeppelin-Halle	Montag	17:30- 19:00 Uhr
	Zeppelin-Halle	Mittwoch	18:00- 19:30 Uhr
D-Jugend männlich	Zeppelin-Halle	Dienstag	17:30- 19:00 Uhr
	Berger Schule	Donnerstag	17:15- 19:30 Uhr
E - Jugend weiblich	Zeppelin-Halle	Montag	17:30- 19:00 Uhr
E- Jugend männlich (1)	Zeppelin-Halle	Mittwoch	17.30- 18:30 Uhr
E- Jugend männlich (2)	Fuchsrain	Freitag	18:30- 20:15 Uhr
F- Jugend (1)	Fuchsrain	Dienstag	17:15- 18:45 Uhr
F- Jugend (2)	Zeppelin-Halle	Donnerstag	17:30- 18:45 Uhr
Minis	Fuchsrain	Freitag	17:15- 18:30 Uhr



## Kinder- und Jugendturnen

Kontakt: Geschäftsstelle  
[info@skg-gablenberg.de](mailto:info@skg-gablenberg.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

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