

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- 12:00Uhr |
| 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
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

Margarita Garrido
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-gebauereinigung.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-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

