

Sportangebot: Erwachsene



Wochentag	Sportart	Sportangebot – Sportinhalt	Geeignet für	Beginn / Dauer	Monate	Ort	Ansprechpartner / Organisatorisches
Montag	Breitensport	Frauengymnastik, Pilates, Flexibar und mehr, Entspannung	Frauen 50+	19.00 - 20.30	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Juliane Höb: 07522-21567
Montag	Volleyball	Spiel und Spaß	ab 15 Jahre gemischt	20.30 - 22.00	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Werner Riedesser: 07522-21564
Dienstag	Tanzen	Tanzformationen	Frauen, Seniorinnen	17.45 - 19.05	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Uta Gebhardt: 07522-985996
Dienstag	Freizeitfußball	Einfach Spaß am Kicken	Männer ab ca. 18	19.05 - 20.30	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Ernst Bichteler: 07522-6232
Dienstag	Nordic Walking	Gesund und viel Natur	gemischte Gruppe	19.00 - 21.00	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Siegfried Wiedenbach: 07522-21930
Dienstag	Aerobic u. Step	Die ganze Vielfalt modernen Frauensports	Frauen ab ca. 18	20.30 - 22.00	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Ingrid Männel: 07522-3977
Dienstag	Laufschule	Laufschule zur Verbesserung der Koordination, Stabilisationstraining, ganzjährig, Stadion Wangen, wettkampforientiert, Warmlaufen, Koordination, Spiele	Jugendliche, Erwachsene	18.00 - 20.00 ab 19.00 Uhr Tempotraining	Ganzjährig	Allgäu Stadion Wangen	Karin Ertle: 07522-914167
Mittwoch	Breitensport	Alles, was gut tut	Frauen 50 +	19.00 - 20.30	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Hiltrud Steigenberger: 07522-21981
Mittwoch	Tischtennis	Hobbyrunde und noch etwas mehr	Männer	19.00 - 20.30	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Rudi Krause: 07522-21373
Mittwoch	Schwimmen	Eingeteilt in drei Leistungsgruppen haben wir das ganze Hallenbad für uns gemietet	Jugendliche, Erwachsene	19.30 - 21.00	Winter	Panoramabad Eglofs	Jürgen Wunderle: 07522-797736 Kosten: 30 Euro (Saison) / 3 Euro (Einzel)
Mittwoch	Breitensport	Gymnastik Bauch Beine Po	Frauen ab ca. 40	20.30 - 22.00	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Annemarie Rothfuß: 07522-22928
Donnerstag	Nordic Walking	Gesund und viel Natur	gemischte Gruppe	09.00 - 11.00	Ganzjährig	Parkplatz Seelenbach	Siegfried Wiedenbach: 07522-21930
Donnerstag	Tanz Gymnastik	Tanzen und viel Körpererfahrung	Frauen jeden Alters	18.00 - 19.30	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Frau Dodrimont: 0751-3549549
Donnerstag	Zirkeltraining	Hallentraining: Ganzkörper orientierter Ausdauer-Kraftzirkel und Gerätetraining, danach Basketballspiel	Jugendliche, Erwachsene	19.00 Uhr Warm- laufen im Freien 19.30 - 21.00 Halle	Winter	Sporthalle der Wald- dorfschule Wangen	Markus Hirsch: 07522-931092 Andreas Schubert: 0171-6546544 Sportschuhe für Draussen und Halle mitbringen
Donnerstag	Gesundheits- sport Kursprog.	z.B. Rückenschule, Skigymnastik	gemischte Gruppe	19.30 - 20.30	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Beate Schaupp - Weber: 07522-1616
Donnerstag	Breitensport	Spiel und Spaß speziell für Männer, Donnerstagsturner	Männer ab ca. 18	20.30 - 22.00	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Georg Wittmann: 07522-914598
Donnerstag	Breitensport	Nordic Walking - „For men only“	Männer ab ca. 18	20.30 - 22.00	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Michael Höb: 07522-21567
Freitag	Spinning	Spinning mit Musik, Intervalltraining auf dem Bike, Training der Sportinsel, 10er Karte oder Mitgliedschaft erforderlich	Jugendliche, Erwachsene	18.30 - 19.30	Okt - Mai	Sportinsel der MTG Wangen	Sabine Schober: Tel. 07522-80753 Kosten: 10 er Karte 85,- (Schnuppern möglich!)
Freitag	Nordic Walking	Gesund und viel Natur	gemischte Gruppe	16.00 - 17.30	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Hildegard Dürrenberger: 07522-1348
Freitag	Gesundheits- sport	Präventionsgymnastik, speziell für das allgemeine Wohlbefinden	Männer ab ca. 40	20.00 - 22.00	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Siegfried Wiedenbach: 07522-21930
Samstag	Schwimmen	Für Triathleten aber auch andere Schwimmbegeisterte, leistungsorientiert	ab 15 Jahre	10.45 - 12.00	Winter	Fachklinik Wangen	Jürgen Wunderle: 07522-797736
Sonntag	Spinning	Intervalltraining auf dem Spinningbike zu passender Musik; Kosten: 3,- Euro pro Training	Jugendliche, Erwachsene	16.30 - 17.30	Winter	MTG-Sportinsel	Ansprechpartner: Daggi Gard: d.gard@t-online.de und Maik Wollweber: maik.wollweber@web.de
Sonntag	Tanzen	Gardetanz und Showtanz, Auftritte auch unter dem Jahr	Mädchen ab ca. 15	18.00 - 20.00	Ganzjährig	Turnhalle Niederwangen	Sahra Mendehl: 07522-20896