

# FSC-Sportwoche

2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Ort	Verantwortlich	Kontakt
Eltern-Kind-Turnen (3-4J.)					15:30 - 17:15			Schule an der Sambergerstraße 14, 81477 München	Lilien Noss Konstantin Selent	eltern-kind-turnen@forstenriedersc.de
Kinderturnen (5-7 J.)					15:30 - 17:30			Samberger Schule	Kristina Hocke Emma Wetter	kinderturnen@forstenriedersc.de
Kinderturnen (8-10 J.)				17:00 - 18:00				Samberger Schule	Lilien Noss Lina Jensen	kinderturnen@forstenriedersc.de
Gymnastik										
	Senioren	18:30 - 19:30						Samberger Schule	Petra Brosch	gymnastik@forstenriedersc.de
	Rücken Workout		18:00 - 19:00					Samberger Schule	Petra Brosch	gymnastik@forstenriedersc.de
	Fitness		19:00 - 20:00					Samberger Schule	Petra Brosch	gymnastik@forstenriedersc.de
Laufen	Outdoor	17:30 - 19:00 April bis Oktober						Westpark Parkplatz "Rosengarten", Oktober bis Ende März	Sebastian Stahlkopf	laufen@forstenriedersc.de
Méthode Naturelle							09:30 - 10:30	Isar Brudermühlbrücke	Karim Le Meur Nadja Gräf	methodenaturelle@forstenriedersc.de
Parkour					17:30 - 21:00			Samberger Schule	Martin Maierhofer Philipp Sowade Mirjam Deny	parkour@forstenriedersc.de
Pilates (mit Wirbelsäulengym.)		17:00 - 18:00						Samberger Schule	Ulla Jensen	pilates@forstenriedersc.de
Radsport	- Rennradfahren		17:30 März/April 18:00 Mai - August			10:00 Mai-August 13:00 Sept.-April.		Mittwochs ab Königswieser Str. 106, Wirtschaft „Da Giovanni“ Samstags ab Parkplatz Link-geräumt	Felix Schmid Guido Limmer	radsport@forstenriedersc.de
	- Monatsfahrten					nach Ansage		siehe www.forstenriedersc.de	Christian Drum Martin Hofmann	radsport@forstenriedersc.de
	- Sportradeln			14:00 April - September				ab Wirtschaft „Da Giovanni“	Siegfried Höcherl	089 / 141 52 75
Schwimmen				20:00-21:30				Engadiner Schulzentrum Zugang Graubündnerstraße	Martina Wismath Hans-Peter Wismath	schwimmen@forstenriedersc.de
Step-Aerobic		18:00 - 19:00						Samberger Schule	Jana Eybe Ulla Jensen	step-aerobic@forstenriedersc.de
Triathlon:	- Schwimmen			20:00-21:30				Engadiner Schulzentrum Zugang Graubündnerstraße	Sebastian Stahlkopf	triathlon@forstenriedersc.de
	- Rennrad		17:30 bzw. 18:00					zusammen mit Radsport, siehe oben Rennradfahren		triathlon@forstenriedersc.de
	- Laufen	18:30						zusammen mit Laufen, s.o.	Sebastian Stahlkopf	
Volleyball		20:00 - 22:00		20:00 - 22:00				Samberger Schule	Konstantin Geisler	volleyball@forstenriedersc.de
Yoga	(Hatha)		19:00 - 20:30					Samberger Schule	Angelika Bah Kira-Lee Bahner	yoga@forstenriedersc.de
								Vorstand	Andreas Brosch	info@forstenriedersc.de
								Sportwart	Ulla Jensen	sportwart@forstenriedersc.de
								Kassenwart	Michael Zinn	kassenwart@forstenriedersc.de
	<b>Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten. Bitte fragt bei den Verantwortlichen nach.</b>							Mitgliederverwaltung	Leonie Keis	mitgliederverwaltung@forstenriedersc.de