

**FC Puchheim e.V**



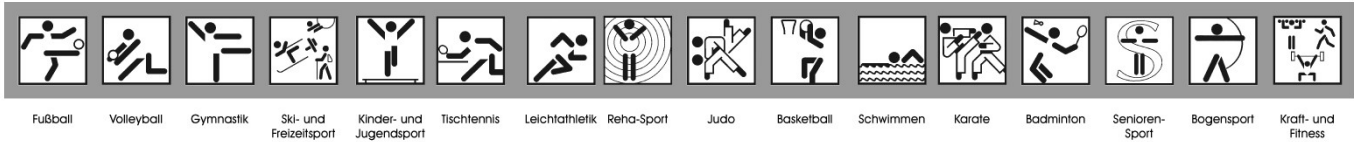
# **SOMMERPROGRAMM**

**während  
der Schulferien  
vom 4. August  
bis**

**15. September 2008**

**Gymnastik, Ski- und Freizeit,  
Kinder- und Jugendsport, Seniorensport,  
Kraft + Fitness**

**Die Geschäftsstelle ist vom  
1. August bis 5. September geschlossen.**



## Kraft und Fitness

*Unser Fitness-Studio hat ganz normal geöffnet!*

Tel. 089/80078856



## Kinder- und Jugendsport

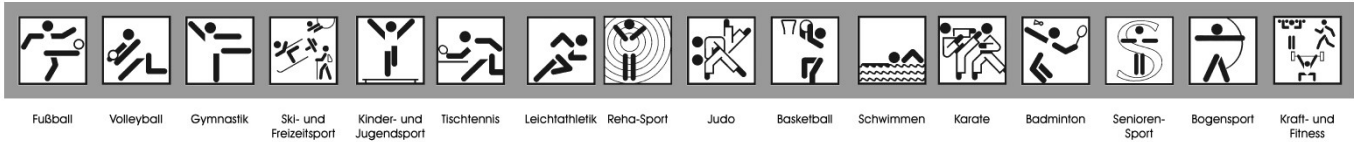
Im Sportzentrum, Halle 1, Bgm.-Ertl-Str. 1

Dienstag	02. Sept.	09:00 – 10:00 Uhr	Turnen 4-6 jährige	Heike Rosien
Dienstag	02. Sept.	10:00 – 11:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1,5 – 4 Jahre	Heike Rosien
Mittwoch	03. Sept.	09:30 – 10:30 Uhr	Ausdauertraining 6-8 Jahre	Heike Rosien
Mittwoch	03. Sept.	10:30 – 11:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1,5 – 4 Jahre	Heike Rosien
Dienstag	09. Sept.	09:00 – 10:00 Uhr	Turnen 4-6 jährige	Karin Kuschel
Dienstag	09. Sept.	10:00 – 11:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1,5 – 4 Jahre	Karin Kuschel

FCP-Mitglieder frei!  
Unkostenbeitrag für Nichtmitglieder 2€/Stunde

## Sport in der Halle für Erwachsene

Montag	01. Sept.	19:30 – 21:00 Uhr	Konditionsgymnastik	Elisabeth Sandler
Dienstag	02. Sept.	09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäule	Elisabeth Sandler
Dienstag	02. Sept.	10:00 – 11:00 Uhr	Soft-Aerobic	Daniela Burggraf
Mittwoch	03. Sept.	09:30 – 10:30 Uhr	Sport für Ältere	Karin Kuschel
Mittwoch	03. Sept.	10:30 – 11:30 Uhr	Müttergymnastik	Karin Kuschel
Mittwoch	03. Sept.	18:00 – 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Marianne Reinhardt
Mittwoch	03. Sept.	19:00 – 20:00 Uhr	Soft-Aerobic	Marga Wiesner
Montag	08. Sept.	19:30 – 21:00 Uhr	Konditionsgymnastik	Marija Schäfer
Dienstag	09. Sept.	09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Angela Mittermeier
Dienstag	09. Sept.	10:00 – 11:00 Uhr	Soft-Aerobic	Angela Mittermeier
Mittwoch	10. Sept.	09:30 – 10:30 Uhr	Sport für Ältere	Karin Kuschel
Mittwoch	10. Sept.	10:30 – 11:30 Uhr	Muttergymnastik	Karin Kuschel
Mittwoch	10. Sept.	18:00 – 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Marianne Reinhardt
Mittwoch	10. Sept.	19:00 – 20:00 Uhr	Soft-Aerobic	Marga Wiesner



## Sport im Freien

**Während der ganzen Sommerferien!!**

**Montag** 08:15-09:15 **Waldlauf**  
Treffpunkt: Parkplatz / Aubinger Lohe  
Monika Schneider 089/ 80 22 34  
Christa Schafferus 089/ 80 38 25

**Montag** 17:00-18:00 **Walking**  
Treffpunkt: Aubinger Weg/Gutenbergstr.  
Marga Wiesner 089/ 80 67 04

**Montag** 16:30-17:30 **Nordic-Walking**  
Treffpunkt: Parkplatz – Schule Süd  
Astrid Thüns 089/ 80 40 59

**Dienstag** 08:15-09:15 **Walking**  
Treffpunkt: Aubinger Weg/Gutenbergstr.  
Marianne Reinhardt 089/ 80 12 97

**Donnerstag** 08:30-09:30 **Nordic-Walking**  
Treffpunkt: Lochhauserstr. / Wiesenweg  
Rosemarie Fath 089/800 12 42

## Rad – Trainingsfahrten („Körperfahrer“)

**Sonntag**  
Start am Sportzentrum: 09:00 Uhr  
(Sept.:10:00 Uhr)  
Wolfgang Dietz, Tel. 08142- 96 04

**Montag**  
Start am Sportzentrum: 09:00 Uhr  
(Sept.:10:00 Uhr)  
Hans Berger Tel 80 74 62

**Mittwoch sportlich**  
Start am Sportzentrum: 18:00 Uhr  
Wolfgang Dietz Tel.: 08142- 96 04  
Mobil: 0170 38 06 247  
Hans Schwan Tel.: 80 74 48

**Mittwoch leicht (ausser am 13.+27. August sowie 03.+17. September)**  
Start am Sportzentrum: 09:00 Uhr  
(Sept.:10:00 Uhr)  
Hans Berger Tel.: 80 74 62

## Radeln für Senioren

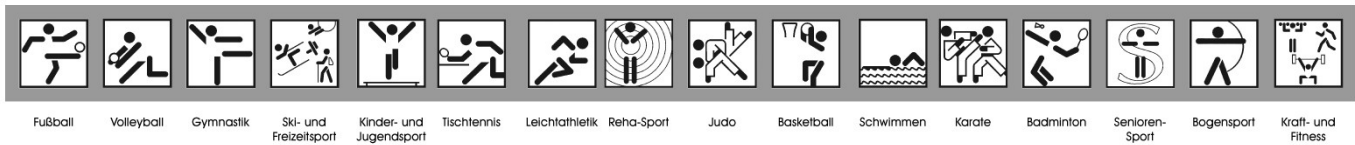
**Immer donnerstags, ab 14. August**  
Start am Sportzentrum: 8:30 Uhr  
Marianne Reinhardt Tel. 089/ 80 12 97

## Rad – Tagestouren

**Samstag, 2. August:**  
Die besondere Radtour: „Bike & Walk“  
(mittelschwer) zur Enning – Alm  
(Mountainbike, 900 hm), dann auf den  
Felderkopf (zu Fuß, 380 hm) – Um  
Anmeldung wird gebeten.  
Elisabeth Sandler Tel.: 089/805891

## Bergtouren / Wanderungen

Sa.	02. Aug.	Auf den Kramer /Werdenfelser Land	Jürgen Storm	089/805794
Sa.	09. Aug.	Ebner Joch (Achenseegebiet)	Walter Bauer	08142/9822
Do.	21. Aug.	Aufs Sillberghaus (Bayrischzell)	Sepp Schober	089/804648
Do.	28. Aug.	Hirschberg	Jürgen Storm	089/805794
Do.	11. Sept.	Großer Traithen	Hans Berger	089/807462
Sa.	20. Sept.	Kienjoch (Ammergauer Alpen)	Elisabeth Sandler	089/805891



## Wichtiger Hinweis!

Mit Beginn des neuen Schuljahres 2008/2009 ändert sich auch teilweise unser Programm. Bitte informieren Sie sich ab Mitte September in der Geschäftsstelle oder im Internet ([www.fc-puchheim.de](http://www.fc-puchheim.de)) über die aktuellen Änderungen. Der normale Sportbetrieb wird nach den Sommerferien ab Dienstag, 16. September wieder aufgenommen

### Ausnahmen:

- Kinder- und Jugendsport startet ab **Montag, 22. September**
- Ab Montag, 15. September findet die Konditionsgymnastik wieder wie gewohnt von 20:30-22:00 Uhr statt.

Die Turnhallen des Sportzentrums werden am Vor- und Nachmittag auch von den Schulen genutzt. Die endgültigen Stundenpläne werden uns erfahrungsgemäß erst Ende September / Anfang Oktober mitgeteilt. Aus diesem Grunde können alle Sportstunden in den beiden Turnhallen (betrifft nicht die Abendstunden und die Gymnastikräume!) im Sportzentrum kurzfristig ausfallen. Wir bitten um Ihr Verständnis. Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage: [www.fc-puchheim.de](http://www.fc-puchheim.de).