

## Gymnastik / Fitness und Bewegung



### im Sportzentrum:

**Montag Konditionsgymnastik** mit Musik  
20.30 - 22.00 Uhr, Halle 1  
Marija Schäfer, T. 89 02 75 48

**Donnerstag Fitnessgymnastik** mit Musik  
20.00 – 21.30 Uhr, Halle 1  
Marija Schäfer, T. 89 02 75 48

### In der Schule-Süd:

**Dienstag Fitnessgymnastik** mit Musik  
20.00 - 21.30 Uhr  
Elisabeth Sandler, T. 80 58 91

### Sport im Freien: *Anfänger willkommen!*

**Montag Waldlauf** für Erwachsene  
08:15 – 09:15, P.Aubinger Lohe  
Monika Schneider, T. 80 22 34  
Christa Schafferus, T. 80 38 25

**Walking** für Erwachsene  
17:00 – 18:00 (März - Okt.)  
Ecke Aubinger Weg/Gutenbergstr.  
Marga Wiesner, T. 80 67 04

**Nordic-Walking-Treff**  
16:30 – 18:00, vor Schule Süd  
Astrid Thüns, T. 80 40 59

**Dienstag Walking** für Erwachsene  
08:15 – 09:15, Ecke Aubinger  
Weg / Gutenbergstr.  
Marianne Reinhard, T. 80 12 97

**Donnerstag Nordic-Walking-Treff**  
08:30 – 10:00, von Lochhauser Str.  
i.d. Wiesenweg (am Gröbenbach)  
Rosemarie Fath, T. 800 12 42

**NEU:** Start am 23. April

**Donnerstag Nordic Walking am Abend !**  
18:30 – 20:00, Lochhauser Str. /  
Wiesenweg, (Kneippanlage)  
Heidi Kristen, T. 80 62 64

An den **Bergtouren, Wanderungen und Radfahrten** können alle Mitglieder des FC Puchheim teilnehmen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Nichtmitglieder können an den Bergtouren und Wanderungen teilnehmen, soweit Plätze frei sind, an den Tagestouren nur nach Anmeldung beim Übungsleiter. Sie müssen aus versicherungstechnischen Gründen Tageskarten lösen und bei weiteren Teilnahmen dem Verein beitreten.

### Unser Service:

Benötigen Sie weitere Informationen, haben Sie noch Fragen? Rufen Sie in der Geschäftsstelle oder bei den Übungsleitern an. Wir werden Sie umgehend und umfassend informieren.

Herausgeber:  
FC Puchheim e.V.  
Abteilung Ski- und Freizeitsport

Bgm.-Ertl-Str. 1  
82178 Puchheim  
Tel. 089 / 80 74 09  
Fax 089 / 80 63 53  
[www.fc-puchheim.de](http://www.fc-puchheim.de)

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:  
Montag, Donnerstag 17.00-20.00 Uhr  
Dienstag, Donnerstag, Freitag 10.00-12.00 Uhr

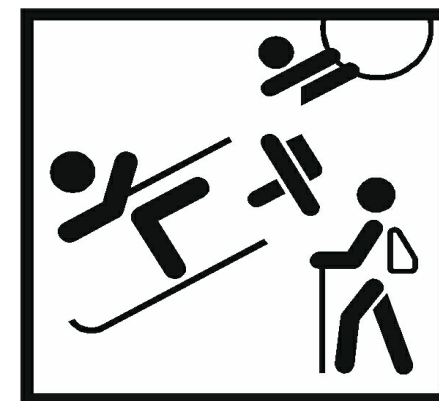


Abteilung  
**Ski- und  
Freizeitsport**

**Einladung**  
zu unserem  
**sportlichen Programm**

**Sommer 2009**

*1. Ausgabe*



[www.fc-puchheim.de](http://www.fc-puchheim.de)

## Bergtouren / Wanderungen

An Samstagen

- 11. Juli: Heimgarten (ab/bis Bhf. Ohlstadt)**  
H.P.Steinhorst, Tel.: 08141 37 295
- 25. Juli: Laber – Ettaler Mandl**  
Jürgen Storm, Tel.: 80 57 94
- 08. Aug.: Kienjoch (Ammergau Alpen)**  
Elisabeth Sandler, Tel.: 80 58 91
- 05. Sept.: Ziel noch offen**  
Hans Berger Tel.: 80 74 62
- 10. Okt.: Jachenau – Staffel - Jachenau**  
H.P.Steinhorst, Tel.: 08141 37 295

## Wandern am Donnerstag

zu schönen Nahzielen in den Bergen mit leichten Wanderungen oder Bergtouren  
Termine:

- 09. April** (Willy Mahr)    **23. April** (Willy Mahr)
- 14. Mai** (Willy Mahr)    **18. Juni** (Willy Mahr)
- 06. Aug.** (Astrid Thüns)    **20. Aug.** (Jürgen Storm)
- 03. Sept.** (Astrid Thüns)    **24. Sept.** (Astrid Thüns)

### Für alle Bergtouren u. Wanderungen gilt:

Wir fahren mit Privat-PKW (Fahrgemeinschaften) oder mit der Bahn. Über alle wesentlichen Details wie z.B. Abfahrtszeit, Abfahrtsort, Unkostenbeteiligung usw. informieren wir Sie rechtzeitig durch Handzettel und Aushang. Wegen der begrenzten Platzzahl ist eine Anmeldung bei den jeweiligen Ansprechpartnern unbedingt erforderlich.

Teilnahme von Nichtmitgliedern siehe letzte Seite.

## Rad – Trainingsfahrten

(Körperfahrer)

### Sonntag

Trainingsfahrt Start am Sportzentrum:  
11:00 Uhr März, April + Okt. bis Dez.  
09:00 Uhr Mai bis Sept.  
Wolfgang Dietz Tel.: 08142 – 96 04

### Montag

Trainingsfahrt Start am Sportzentrum:  
10:00 Uhr April + Sept  
09:00 Uhr Mai bis Aug.  
Willy Popp Tel.: 08141 - 81 83 13

### Mittwoch

Leichte Trainingsfahrt Start am Sportzentrum:  
10:00 Uhr April.+ Sept.  
09:00 Uhr Mai bis Aug.  
Hans Berger Tel.: 80 74 62

### Sportlich

Start am Sportzentrum: 18:00 Uhr  
Wolfgang Dietz Tel.: 08142 - 96 04  
Hans Schwan Tel.: 80 74 48  
H.P.Steinhorst, Tel.: 08141 37 295  
Bernd Wagenbrenner, Tel.: 80 31 43

Es wird auch in den Ferien gefahren.  
Änderungen werden durch Handzettel rechtzeitig bekanntgegeben und sind dem Ferienprogramm des Vereins zu entnehmen.

### Die besondere Radtour:

#### „Bike & Walk“

**27. Juni:** Mountainbike-Tour auf die Enningalm (900 hm), dann zu Fuß auf den Felderkopf, ca. 1 Std.

Anfahrt mit der Bahn.

Näheres über Aushang und Handzettel !

Elisabeth Sandler Tel.: 80 58 91

## Rad-Tagestouren & mehr

### Freitag, 01. Mai

**Tagesfahrt** der Körperfahrer ins Blaue  
Näheres siehe Handzettel!

### Samstag, 09. Mai

**Tagesfahrt** Petershausen – Moosburg – Erding – Ebersberg,

Hans Peter Steinhorst Tel. 08141-37 295

### Donnerstag, 21. Mai (Christi Himmelfahrt)

**Vatertagstour** ins Blaue

Näheres siehe Handzettel!

### Samstag 30. Mai bis Donnerstag 4. Juni

**Mehrtagestour**

#### ***Kocher-Jagst-Radweg***

Programm und Einzelheiten bei

Wolfgang und Resi Dietz, Tel.:08142-96 04

### Samstag, 20. Juni

**Tagesfahrt** der Montags-Radler

Willy Popp Tel.: 08141 - 81 83 13

### Samstag, 04. Juli

**Tagesfahrt** der Mittwoch-Vormittags-Radler

Hans Berger Tel.: 80 74 62

Mehr Informationen, auch über weitere Radl-Ausflüge, werden durch Aushang und Handzettel bekanntgegeben!