

Fussball

Abteilungsleiter:

Thomas Kibler

Tel. 09151/822060 Mobil 0171/2856245

Spielleiter 1. Mannschaft:

Michael Schreglmann 0170/7906371

Spielleiter 2. Mannschaft:

Thomas Kibler

Training:

Dienstag und Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr

AH-Mannschaft

Bernd Adlfinger 09151/4379

Jürgen Pfalzer 09151/7536

Training

Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr



Jugendfussball:

Gesamtjugendleiter:

Philipp Kürzdörfer Tel. 09151/6373

C-Jgd Philipp Kürzdörfer

D-Jgd Christian Loos Tel.0170/2326858

Training: Mittwoch 17.30 bis 19.00 Uhr

E-Jgd. Matthias Thess Tel.09151/9084498

Training: Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

F1-Jgd. Marco Simon Tel. 09151/71894

Training: Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr

F2-Jgd. Andreas Dreng

Training: Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr

F3-Jgd Sascha Kohl Tel. 09151/824208

Training: Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr

G-Jgd. Adolf Schmer Tel. 09151/4956

Training: Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr

Mädchen B Thomas Kibler, Sina Schmer

Training: Montag 18.30 – 20.00 Uhr

SV Altensittenbach e.V.

**Sport ist im Verein am
SCHÖNSTEN!
Kommen Sie und machen
Sie mit....**



Tennisabteilung

- 1. AL Jens Göldner Tel 09151/1336
- 2. AL Andy Eichler Tel 09151/814000
- 1. Jugendwart Markus Kretschmer
- 2. Jugendwart Christian Rösel

Schachabteilung

- AL Werner Schwarm Tel. 09154/2159
- Stellv. Tobias Ammon

Schachabend: Freitag Sportheim

Tischtennis

- AL Manfred Wachter Tel. 0176/61775979
- Jugendl. Susanne Grötsch Tel. 09151/95626
- Training** Erwachsene Mi – Fr ab 19.30 Uhr
- Training** Jugend Freitag 17.00 – 19.00 Uhr

Weitere Informationen und Trainingszeiten des Vereins aus den Abteilungen: Fussball, Tischtennis, Tennis und Schach erhalten Sie auf unserer Homepage:

www.svaltensittenbach.de

Alle Kurse können auch von Nichtmitgliedern gebucht werden.

Nürnberger Strasse 141, 91217 Hersbruck

Montag: 9.35 - 10.35 Uhr

Aktiv älter werden, Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

(Bewegungsprogramm in Kooperation mit der Osteoporose – Selbsthilfegruppe) z.B.:

Kräftigung der Muskulatur,

Verbesserung der Beweglichkeit,

Gleichgewichts- und Koordinationsübungen und Freude an der Bewegung

Ort: Haus der Diakonie –Hirtenbühlstr.5

Montag: 14.45 - 15.45 Uhr

Kinderturnen (ab 4 Jahre)

Ziel der Stunde ist es, Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

Klettern, laufen, springen, balancieren, experimentieren und vieles mehr, sowie den richtigen Umgang mit Sportgeräten zu erlernen.

Montag: 15.45 - 16.45 Uhr

Mutter-/ Eltern- Kind - Turnen

Alle haben Gelegenheit mit den Kleinsten gemeinsam zu üben.

Montag: 16.50 - 17.50 Uhr

Wirbelsäulengymnastik I mit Pilates

Ein vielseitiges Gesundheitstraining für den ganzen Körper mit Elementen aus dem Pilatetraining (Kräftigung aus der Körpermitte)

Montag: 17.50 - 18.50 Uhr

Wirbelsäulengymnastik II - Rückenfit

Abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper. Gezielte Übungen u.a. aus der klassischen Rückenschule, aber auch aus Feldenkrais und Pilates.

Ansprechpartner Fitness und Gesundheit:

Angelika Ehrke 09151/1757

Angebote Fitness und Gesundheit finden in der Turnhalle Grundschule Altensittenbach statt.

Montag: 19.00 - 20.00 Uhr

Pistenfit und Powergymnastik

Fit mit Powergym. schweißtreibend, flott aber trotzdem rückengerecht. Abwechslungsreiches Ganzkörper-Training, es kommen auch verschiedene Handgeräte z.B. Tubes, Hanteln, Balance-Pad zum Einsatz.

Montag: 20.00 - 21.00 Uhr

Ladies` Workout

Schwerpunkte: Kraft und Ausdauer, Koordinations- Beweglichkeits-, Zirkeltraining aber auch Elemente aus Tai Chi und Pilates

Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik - gesunder Rücken

Ziel ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Verbesserung der Haltung durch ein vielseitiges Ganzkörpertraining.

Donnerstag: 18.30 - 19.30 Uhr

Power- Mix- Hour

Kombination aus Herz-Kreislauftraining auf den Step-Brett mit Problemzonengymnastik. Die Kräftigungsübungen sorgen für eine aktivere Muskelmasse und eine Erhöhung des Stoffwechsel-Grundumsatzes. Abschließend dehnen wir die beanspruchte Muskulatur und werden beweglicher. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Musik und Bewegung haben. Neueinsteiger herzlich willkommen.

Was es sonst noch gibt:

Samstag: 7.30 Uhr

Nordic - Walking für Frühaufsteher

Radeltreff Montag 18.30 Uhr Treffpunkt Sportheim von Mitte Mai - Mitte September

ZUMBA-Kurs geplant

Unsere Ansprechpartner für die Kurse finden Sie unter:

www.svaltensittenbach.de