

Ansprechpartner und Trainingszeiten der Herrenmannschaften

### Herrenfußball

Abteilungsleitung  
Josef Schmittner  
0173 7586163

Sportliche Leitung  
Berger Markus 0175 2315876  
Irl Hannes 0173 8804891

### Herren I

Trainingsort: Hörgersdorf  
Trainingstage Dienstag und Donnerstag

Trainer: Georgios Karisis  
0159 04798463

### Herren II

Trainingsort: Hörgersdorf  
Trainingstage Mittwoch

Trainer:  
Sebastian Walter  
0151 61024782

### Stockschützen

Abteilungsleitung  
Valentin Bitzer  
(08084/1635) oder (015117672867).

Trainingszeiten:  
Jeden Montag ab 19:30 Uhr in Hörgersdorf

Ansprechpartner und Trainingszeiten der Jugendmannschaften

### A-Jugend U19

Spielgemeinschaft mit FC Lengdorf & Kirchasch  
Trainingsort: Lengdorf  
Trainingstage: Montag und Mittwoch 19:00 - 21:00 Uhr  
Ansprechpartner:  
Mathias Benningsfeld 0173 8562517 (Jugendleiter)

### B-Jugend U17

Spielgemeinschaft mit FC Lengdorf & Kirchasch  
Trainingsort: Kirchasch  
Trainingstage: Montag und Mittwoch  
18:00 - 19:45 Uhr  
Ansprechpartner:  
Mathias Benningsfeld 0173 8562517 (Jugendleiter)

### C2-Jugend U15

Spielgemeinschaft mit FC Lengdorf & Kirchasch  
Trainingsort: Hörgersdorf  
Trainingstage: Montag und Mittwoch  
17:45 - 19:15 Uhr  
Trainer:  
Georg Wendlinger 08084 503561

### D-Jugend U13

Trainingsort: Hörgersdorf  
Trainingstag: Montag  
17.15 - 18:30 Uhr  
Trainer:  
Hannes Elas 0177 71228784  
Horst Mitscherling 01822 92400

### E-Jugend U11

Trainingsort: Hörgersdorf  
Trainingstag: Dienstag  
17:15 - 18:30 Uhr  
Trainer:  
Thomas Mairoth 0176 70244500  
Klaus Widl 0172 7853491



Jugendspieler gesucht!!!



Unser Verein, der FC Hörgersdorf,  
braucht **Dich!**

**Wir suchen für alle unsere  
Jugendmannschaften fußballbegeisterte  
Spieler und natürlich auch Spielerinnen für  
alle Positionen.**

**Erkennst du dich wieder?  
Dann zögere nicht und komme jederzeit  
beim Training vorbei oder melde dich bei  
uns:**

**Jugendleitung:  
Mathias Benningsfeld Tel. 0173 8562517**

**Abteilungsleitung Fußball:  
Josef Schmittner  
Tel. 0173 7586163**

## Gymnastikabteilung FC Hörgersdorf

Abteilungsleitung  
Anita Schmittner 0152 32026254



**Montag oder Dienstag**  
**20:00 - 21:00 Uhr**

**Yoga mit Anmeldung in WhatsAppgruppe**  
Kursgebühr je Einheit 8,00 €

**Dienstag**

**19:00 - 20:00 Uhr**

**Aikido**

Anfänger/Fortgeschrittene

Kursleitung Angelika & Frank Gründl  
0157 85328545 & 08084 2119972

**Mittwoch**

**17:00 - 18:00 Uhr (Winterzeit)**  
**18:00 - 19:00 Uhr (Sommerzeit)**

**Seniorengymnastik:**

Beweglich bleiben bis ins hohe Alter!  
Es wird auch viel Wert auf Lockerungs- und  
Dehnübungen gelegt, da sie wesentlich zur guten  
Beweglichkeit beiträgt. Damit es noch mehr Spaß  
macht werden die Übungen mit Musik begleitet.

Kursleitung Annemarie Eixenberger 08084/1432

**Donnerstag**

**19:00 - 20:00 Uhr**

**Wechseldes Programm**

Rückenfit

Bodyfit

Tabata Intervall

**Freitag**

**19:00 - 21:00 Uhr**

**Aikido Intensiv (Fortgeschrittene)**

1 Std. nach Absprache  
zwischen 17:00 und 21:00 Uhr

Kursleitung Angelika & Frank Gründl  
0157 85328545 & 08084 2119972

**Aikido**

Aikido – Die Kunst der Selbstverteidigung und des  
inneren Gleichgewichts"

Aikido ist eine traditionelle japanische  
Kampfkunst, die auf Selbstverteidigung ohne  
Gewalt basiert. Es verbindet körperliche  
Geschicklichkeit mit mentaler Stärke."

Selbstverteidigung:

Lerne, dich zu schützen – ohne Gewalt.

Körperliche Fitness:

Verbessere deine Kondition, Beweglichkeit und  
Koordination.

Stressabbau und innere Ruhe:

Erreiche mentale Klarheit und emotionales  
Gleichgewicht.

Förderung von Selbstdisziplin und Respekt:

Respekt gegenüber anderen und sich selbst  
stehen im Mittelpunkt.

Geeignet für alle Altersgruppen:  
Vom Kind bis zum Erwachsenen.

Aikido kann jeder lernen.

