

Ansprechpartner und Trainingszeiten der Herrenmannschaften

Herrenfußball

Abteilungsleitung
Josef Schmittner
0173 7586163

Sportliche Leitung
Berger Markus 0175 2315876
Irl Hannes 0174 9954699

Herren I

Trainingsort: Hörgersdorf
Trainingstage Dienstag und Donnerstag

Trainer: Georgios Karisis
0159 04798463

Herren II

Trainingsort: Hörgersdorf
Trainingstage Dienstag

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 - 20:30 Uhr
Ansprechpartner:
Horst Mitscherling Tel. 0170 1123992 (Jugendleiter)
Mathias Benningsfeld 0173 8562517 (Jugendleiter)

B-Jugend U17

Spielgemeinschaft mit FC Lengdorf & Kirchasch
Trainingsort: Kirchasch
Trainingstage: Montag und Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr
Ansprechpartner:
Horst Mitscherling Tel. 0170 1123992 (Jugendleiter)
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:
Hannes Elas 0177 71228784
Horst Mitscherling 01822 92400

E-Jugend U11

Spielgemeinschaft mit Kirchasch
Trainingsort: Kirchasch
Trainingstage: Montag und Mittwoch
17:15 - 18:45 Uhr
Trainer:
Thomas Mairoth 0176 70244500

F-Jugend U9

Trainingsort: Hörgersdorf
Trainingstage: Dienstag
17:45 - 19:00 Uhr
Trainer:
Josef Schmittner 0173 7586163



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
Horst Mitscherling Tel. 0170 1123992**

**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 10,00 € oder 10erKarte 80,00 €

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

Wechselndes Programm

Rückenfit
Bodyfit
Intervall Training
Vinyasa Yoga
HIT

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.

