

# Übungs- und Trainingsplan der Turnabteilung



Stand: 15.08.2017

Übungstunde	Zielgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter / in			
<b>Turnen</b>								
Eltern- und Kind-Turnen	m/w	bis 3 Jahre	Di	16:00 - 17:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Isabelle Reitz	
Kinderturnen	m/w	3 - 6 Jahre	Di	17:00 - 18:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Lea Siegemund / Fatima Khoddam-Zadeh	
Gerätturnen weiblich	Purzelriege 1	w	5 - 6 Jahre	Mo	17:15 - 18:30	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Melanie Reitz
	Purzelriege 2	w	5 - 8 Jahre	Mo	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Yvonne Glück
	Allgem. Gerätturnen	w	7 - 14 Jahre	Di	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Rafaela Mendes-Haas
	Leistungsriegen	w	5 - 16 Jahre	Di	17:15 - 19:45	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Manuela Weiler / Jannik Duch u.a.
	Leistungsriegen	w	5 - 16 Jahre	Do	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Manuela Weiler / Fabienne Brabänder
	Allgem. Gerätturnen	w	7 - 12 Jahre	Do	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Rafaela Mendes-Haas
	Allgem. Gerätturnen	w	12 - 16 Jahre	Fr	17:30 - 20:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	N.N.
Gerätturnen männlich	Leistungsriege	w	5 - 16 Jahre	Sa	09:00 - 12:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Manuela Weiler u.a.
	Leistungsriege	m	5 - 16 Jahre	Mo	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	N.N.
	Allgem. Turnen	m	5 - 9 Jahre	Fr	17:15 - 18:30	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Robin Ulrich / Jannik Duch
	Leistungsriege	m	5 - 9 Jahre	Fr.	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Massum Saidi / Jannik Duch
	Leistungsriege	m	14 - 20 Jahre	Fr.	17:15 - 21:00	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Rüdiger Ulrich, Massum Saidi, Volkmar Schrödel
Leistungsriege	m	7 - 16 Jahre	Sa	10:30 - 12:30	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Massum Saidi	
Aktive	m/w	17 - 99 Jahre	Fr	19:30 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Daniel Petters / Oliver Aßelmeyer	
Turnen / Gymnastik / Spiele für Altersturner	m	55 - 99 Jahre	Fr	19:30 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Daniel Petters / Oliver Aßelmeyer	
<b>Gymnastik / Fitness / Tanz / Leichtathletik</b>								
Seniorinnen- und Seniorengymnastik	m/w	65 - 99 Jahre	Mo	17:00 - 18:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Doris Vogt	
Konditionsgymnastik	m/w	ab 30 Jahre	Mo	18:00 - 19:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Doris Vogt	
Fitness / Bodyfit	m/w	ab 25 Jahre	Mo	20:00 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Johanna Weisenberger	
Er und Sie - Gymnastik	m/w	45 - 99 Jahre	Mo	20:00 - 21:30	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Marianne Schweis	
Frauen-Gymnastik	w	35 - 99 Jahre	Di	18:00 - 19:30	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Marianne Schweis	
Frauen Sport und Spiel	w	30 - 99 Jahre	Di	20:00 - 21:30	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Marianne Schweis	
Frauen Bewegung und Tanz	w	18 - 99 Jahre	Di	20:00 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Claudia Schultheis	
<b>PILATES (Kursangebot, jeweils 10 Einheiten)</b>	m/w	18 - 99 Jahre	Mi	19:15 - 20:15	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Johanna Weisenberger	
Kinder-Tanz	w	6 - 10 Jahre	Do	17:15 - 18:15	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Nadine Horn	
Sportabzeichen-Treff Übung u. Abnahme	m/w	8 - 99 Jahre	Mi	18:00 - 19:30	Sportplatz Schillstraße	---	H.Seilheimer / G. Rahnführer / H. Kuhn / D.Ulrich	
Leichtathletik	m/w	ab 10 Jahre	Mi	17:00 - 18:00	Sportplatz Schillstraße	---	Georg Krebs	
Leichtathletik	m/w	ab 10 Jahre	Fr	17:00 - 18:00	Sportplatz Schillstraße	---	Georg Krebs	
<b>Rhythmische Sportgymnastik (RSG)</b> Leitung: Marion Sölter								
Grundschule, SWK Gruppe	w	ab 5 Jahre	Mo	17:00 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Sophie Aßfalg, Katharina Lauer	
JWK / FWK Gruppe, SWK Einzel	w		Mi	17:00 - 20:00	Windmühlenschule		Marion Sölter, Natalia Zayarnaya	
SWK / JWK Gruppe	w		Fr	16:30 - 19:00	Windmühlenschule		Marion Sölter, Sophie Aßfalg	
FWK Gruppe, alle Altrsklassen Einzel	w		Sa	09:30 - 12:30	Windmühlenschule		Marion Sölter, Natalia Zayarnaya	