

# TBW – Sonder-Übungsprogramm ab 6. Juli 2020

TURNERBUND WIESBADEN J.P. – Kurt-Schumacher-Ring 17 – 65197 Wiesbaden

## AEROBIC / ZUMBA (ab 12 Jahre)

Zumba Fitness	Mo	17.30 – 18.30	P1
Tabata	Mo	19.00 - 20.00	P1
Workout ⊗	Di	19.00 - 20.00	P1
Workout ⊗	Di	20.30 - 21.30	P1
Zumba	Fr	18.30 - 19.30	P1
Zumba Nation	Fr	20.00 - 21.00	P1
Zumba (ab 12.7.20)	So	11.00 – 12.00	P1
Hit-Bauchkiller (ab 12.7.)	So	12.30 – 13.30	P1

blau: *Anmeldung über Homepage möglich!*  
schwarz: *ohne Anmeldung Teilnahme möglich*

## GESUNDHEITSSPORT / GYMNASTIK / PILATES

Fit am Morgen	Mo	10.30 – 11.30	P1
Sanfte Gymnastik	Di	11.00 - 12.00	P1
Wirbelsäulen-Gym/NF	Di	13.00 - 14.00	P1
Beckenboden & mehr	Mi	11.00 - 12.00	P1
Sanfte Gymnastik	Mi	18.30 - 19.30	P1
KAHA	Mi	20.00 - 21.00	P1
Cardio & Bodystyling	Do	10.00 - 11.00	P1
Herzsport-Nachfolge	Do	11.30 - 12.30	P1
Cardio Rückenfit	Do	19.30 - 20.30	P1

## HANDBALL

ÜL: Thomas Guth

Handball Herren	Do	20.30 – 22.00	P1
-----------------	----	---------------	----

## JAZZ / BALLETT / TANZ

ÜL: Elisabeth Schäfer Tel. 7038847, Britta Schorn

Jazz-Workout (14-tägig i.W)

Mo	20.30 - 22.00	P1
----	---------------	----

Contemporary Dance \*(14-tägig)

Mo	20.30 – 22.00	P1
----	---------------	----

\* nur nach Anmeldung mit Zuzahlung

Ballett für Kinder ab 10 J.	Mi	17.15 – 18.15	P3
-----------------------------	----	---------------	----

Ballett für Erwachsene*	Mi	18.30 – 21.00	P3
-------------------------	----	---------------	----

Ballett für Erwachsene*	Fr	18.30 – 21.00	P3
-------------------------	----	---------------	----

\* nur nach Anmeldung mit Zuzahlung

Modern/Jazz-Dance ab 15 J.(Zoé Z.)

Do	18.00 - 19.00	P1
----	---------------	----

Zumba für Teenies (ab 10 J) / Manu

Fr	15.00 – 16.00	P1
----	---------------	----

## LEICHTATHLETIK

ÜL: Leo Gaab, Tel. 0176-56712633

Jugendliche ab 12 J.	Di	17.00 - 19.00	WS/S**
----------------------	----	---------------	--------

Do	18.00 - 20.00	WS/S**
----	---------------	--------

Weitere Trainingseinheiten finden nach Absprache statt.

Kinder ab 10 Jahre-	Do	16.00 – 18.00	WS/S**
---------------------	----	---------------	--------

- Aktion Sportabzeichen (Hans Helling):

Beginn: April 2020!

Di	17.00 – 19.00	K
----	---------------	---

## KARATE

Karate f.Erwachsene	Mo	19.30 - 21.00	P3
Karate f.Erwachsene	Di	19.30 - 21.00	P3

## REHA-SPORT

Wirbelsäulen-Reha	Mo	12.00 – 13.00	P1
Wirbelsäulen-Reha	Mo	13.30 – 14.30	P1
Wirbelsäulen-Reha	Di	14.30 – 15.30	P1
Wirbelsäulen-Reha	Di	16.00 – 17.00	P1
Diabetes-Reha	Mi	15.00 – 16.30	P1
Herzsport-Reha	Mi	16.30 – 18.00	P1
Wirbelsäulen-Reha	Do	13.00 – 14.00	P1
Wirbelsäulen-Reha	Do	16.30 – 17.30	P1
Wirbelsäulen-Reha	Fr	12.00 – 13.00	P1
Wirbelsäulen-Reha	Fr	13.30 – 14.30	P1

## RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes (Tel. 44 40 83)

für Kinder ab 10 Jahre

Wettkampforientiert	Di	17.30 - 18.30	P1
---------------------	----	---------------	----

## TURNEN

Turnlehrer: Garnik Ghazaryan T. 1688412

Wettkampforientiertes Turnen

Mädchen und Jungen

nur nach Absprache P2

Jahnkampf (ab 10 Jahre)

ÜL: Susanne Köhn, T. 520786

Nur nach Absprache	Di	9.00 – 11.00	P2
--------------------	----	--------------	----

Teamgym (ab 5 Jahre)

ÜL: Carina, Anne	Fr	17.00 – 18.00	P1
------------------	----	---------------	----

## SPORTHALLEN UND PLÄTZE

GHS	Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule Eingang Elsässer Str.
K	Sportplatz Kleinfeldchen
P1	Peter-Schick-Hallen, TBW, Halle 1 (unten)
P2	Peter-Schick-Hallen, TBW, Halle 2+3 (oben)
P3	Gymnastikraum des TBW ( <u>Untergeschoss</u> )
P4	Mehrzweckraum des TBW ( <u>Erdgeschoss</u> )
S	Stadion Berliner Straße (Helmut-Schön-Sportplatz)
WS	Sporthalle Wettiner Straße

## GESCHÄFTSSTELLE

Anschrift: TURNERBUND WIESBADEN J.P.(Peter-Schick-Hallen)

Kurt-Schumacher-Ring 17, 65197 Wiesbaden

Telefon: 0611 - 44 40 83 – mo - fr 9 – 12 Uhr

e-mail: [info@turnerbund-wiesbaden.de](mailto:info@turnerbund-wiesbaden.de) Internet: [www.turnerbund-wiesbaden.de](http://www.turnerbund-wiesbaden.de)

Sprechzeiten: Montag siehe Aushang