

# TBW – Sonder-Übungsprogramm ab **Oktober 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 |
| Zumba            | Fr | 18.30 - 19.30 | P1 |
| Strong Nation    | Fr | 20.00 - 21.00 | P1 |
| Zumba            | So | 11.00 – 12.00 | P1 |
| HIIT-Bauchkiller | So | 12.30 – 13.30 | P1 |

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

## GESUNDHEITSSPORT / GYMNASTIK / PILATES

|                      |    |                       |    |
|----------------------|----|-----------------------|----|
| Fit am Morgen        | Mo | 9.00 – 10.00          | P3 |
| Sanfte Gymnastik     | Mo | 10.30 – 11.30         | P3 |
| Walking/Outdoor Gym. | Di | 10.00 – 11.00 (Hafen) |    |
| Wirbelsäulen-Gym/NF  | Di | 13.00 - 14.00         | P3 |
| Fitness u.mehr       | Di | 17.30 – 18.30         | P3 |
| Stuhlgymnastik       | Mi | 9.30 – 10.30          | P3 |
| Beckenboden & mehr   | Mi | 11.00 - 12.00         | P3 |
| Sanfte Gymnastik     | Mi | 18.30 - 19.30         | P1 |
| KAHA                 | Mi | 20.00 - 21.00         | P1 |
| Cardio & Bodystyling | Do | 10.00 - 11.00         | P3 |
| Herzsport-für alle   | Do | 11.30 - 12.30         | P3 |
| Rückenfit            | Do | 19.00 - 20.00         | P3 |
| Herzsport-für alle   | Fr | 10.30 - 11.30         | P3 |
| Yoga* mit Anmeldung  | Sa | 9.30 – 10.30          | P1 |
| Yoga* mit Anmeldung  | Sa | 11.00 – 12.00         | P1 |

## HANDBALL / VOLLEYBALL

|                 |    |               |    |
|-----------------|----|---------------|----|
| Volleyball      | Di | 20.30 – 22.00 | P1 |
| Volleyball      | Do | 19.00 – 20.30 | P1 |
| Handball Herren | Do | 21.00 – 22.00 | P1 |

## JAZZ / BALLETT / TANZ

|                                    |    |               |    |
|------------------------------------|----|---------------|----|
| 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 1               | Mo | 15.00 – 16.00 | P3 |
| Ballett für Kinder 2               | Mo | 16.15 – 17.15 | 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 | 17.30 – 18.30 | P3 |
| Zumba für Teenies (ab 8 J) / Manu  |    |               |    |
|                                    | Fr | 15.00 – 16.00 | P3 |

## KARATE

|                        |    |               |    |
|------------------------|----|---------------|----|
| Karate f.Kinder ab 7J. | Mo | 18.00 - 19.00 | P3 |
| Karate f.Erwachsene    | Mo | 19.30 - 21.00 | P3 |
| Karate f.Erwachsene    | Di | 19.30 - 21.00 | P3 |

## 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 7 Jahre- | Do | 16.00 – 18.00 | WS/S** |
|--------------------|----|---------------|--------|

- Aktion Sportabzeichen (Hans Helling):

Beginn: April 2020!

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

## RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes (Tel. 44 40 83)

für Kinder ab 10 Jahre

|                     |    |               |    |
|---------------------|----|---------------|----|
| Wettkampforientiert | Di | 17.30 - 18.30 | P1 |
|                     | Do | 17.30 – 18.30 | P1 |

## TURNEN

Turnlehrer: Garnik Ghazaryan T. 1688412

Mädchen ab 8 Jahre

|                               |    |               |    |
|-------------------------------|----|---------------|----|
| allg.Turnen (nach Anmeldung)  | Di | 15.30 – 16.30 | P1 |
| Fördergruppe (nach Absprache) | Fr | 15.30 – 16.30 | P1 |

Wettkampforientiertes Turnen

Mädchen und Jungen

nur nach Absprache P2

Jahnkampf (ab 10 Jahre)

ÜL: Susanne Köhn, T. 520786

|                    |    |               |    |
|--------------------|----|---------------|----|
| Nur nach Absprache | Do | 13.30 – 15.30 | P2 |
|--------------------|----|---------------|----|

Teamgym (ab 5 Jahre / [teamgymakw@outlook.de](mailto:teamgymakw@outlook.de))

Nur nach vorheriger Absprache

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

## SPORTHALLEN UND PLÄTZE

|     |   |
|-----|---|
| GHS | Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule                |
| 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)