

# TBW – Sonder-Übungsprogramm ab **September 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.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

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)