

# Übungs- und Trainingsplan der Turnabteilung



Stand: 01.08.2023

Übungsstunde	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	Claudia Wolf / Jan Hendrik Blanke / Mia Peters	
Kinderturnen	m/w	3 - 6 Jahre	Di	17:00 - 18:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Claudia Wolf / Jan Hendrik Blanke / Mia Peters	
Gerätturnen weiblich	Purzelriege	w	5 - 8 Jahre	Mo	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Khadija Müller / Hayla Mouhoub
	Allgemeines Gerätturnen	w	8 - 12 Jahre	Mo	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Khadija Müller / Hayla Mouhoub
	Nachwuchsturnerinnen	w	6 - 10 Jahre	Mi	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Melisa Lopari / Emma Marp
	Wettkampfgerätturnen	w	5 - 16 Jahre	Di	17:15 - 19:45	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Manuela Weiler / Sirine Mouhoub
	Fördergruppe Nachwuchs	w	5 - 7 Jahre	Do	17:15 - 19:15	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Nadine Goldbach / Sirine Mouhoub
	Wettkampfgerätturnen	w	5 - 16 Jahre	Do	17:15 - 19:15	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Britta Waltmans / M. Weiler / A. Matouk / V. Schuh
	Sondertraining	w	jahrgangsoffen	Fr	17:00 - 21:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	nach Vereinbarung
	Wettk., Förder-, Nachwuchsgr.	w	5 - 16 Jahre	Sa	09:30 - 12:30	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	M. Weiler / S. Mouhoub / N. Goldbach / Helfer
Gerätturnen männlich	Aktive	m	17 - 99 Jahre	Mo	19:00 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Daniel Petters / Oliver Aßelmeyer
	Allgem. Turnen	m	5 - 12 Jahre	Fr	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	M. Saidi/Rob. Ulrich/V. Schrödel/M. Prekopp/R. Stüttem
	Leistungsriege	m	5 - 12 Jahre	Fr	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	M. Saidi/Rob. Ulrich/V. Schrödel/M. Prekopp/R. Stüttem
	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</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	
Frauen-Gymnastik	w	35 - 99 Jahre	Di	18:00 - 19:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Bettina Faulhaber	
Frauen Sport und Spiel	w	30 - 99 Jahre	Di	19:15 - 20:15	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	
Rücken Fitness	m/w	18 - 99 Jahre	Mi	19:00 - 20:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Gabriele Buder	
Kinder-Tanz	m/w	6 - 10 Jahre	Do	17:15 - 18:15	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Khadija Müller	
YOGA Sanft	m/w	18 - 99 Jahre	Fr	19:00 - 20:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Agnes Vinken	
<b>Leichtathletik / Sportabzeichen-Treff</b>								
Leichtathletik	m/w	ab 10 Jahre	Mi	17:00 - 18:00	Sportplatz Schillstraße	---	Georg Krebs	
Leichtathletik	m/w	ab 10 Jahre	Fr	16:00 - 17:00	Ludwig-Schwamb-Schule	---	Georg Krebs	
Leichtathletik	m/w	ab 10 Jahre	Fr	17:00 - 18:00	Sportplatz Schillstraße	---	Georg Krebs	
Sportabzeichen-Treff (Übung u. Abnahme)	m/w	8 - 99 Jahre	Mi	18:00 - 19:30	Sportplatz Schillstraße	---	G. Krebs / G. Rahnführer / Heinz Kuhn / Niko Croll	
<b>Rhythmische Sportgymnastik (RSG)</b> Leitung: Marion Sölter								
Grundschule, SWK Gruppe	w	ab 5 Jahre	Mo	17:00 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Marion Sölter / Katrin Kiesel	
SWK / FWK Einzel	w		Mi	17:00 - 20:00	Windmühlenschule	---	Marion Sölter, Natalia Zayarnaya	
JWK / FWK Einzel	w		Fr	17:00 - 19:00	Windmühlenschule	---	Marion Sölter	
Alle Wettkampfgymnastinnen	w		Sa	09:30 - 12:30	Windmühlenschule	---	Natalia Zayarnaya / Chantal Ingham /Katrin Kiesel	