



Turngesellschaft 1888 e.V. Somborn

Vereinshalle: Josefstraße 15, Somborn

1. Vorsitzende: Birgit Zipf
Barbarossastraße 30
63579 Freigericht
06055 / 81130
Birgit.Zipf@tgs-somborn.de

Oberturnwart: Michael Schulz
Josefstraße 4
63579 Freigericht
06055 / 5843
Michael.Schulz@tgs-somborn.de

Dauerangebote



„Frauenpower“
Fitness- und Funktionsgymnastik
Pluspunkt Gesundheit - DTB



Abwechslungsreiche funktionelle Gymnastik zum Teil mit Handgeräten, mit dem Ziel abgeschwächte Muskulatur zu kräftigen und verkürzte Muskulatur zu dehnen. Propriozeptives Herz-Kreislauf-Training und Entspannung gehören ebenfalls zu den wöchentlich wechselnden Schwerpunkten der Stunde.

Übungsleiter: Petra Schneider

Zielgruppe: Frauen-Gruppe ab ca. 20 Jahre

Zeit: 1. Gruppe: Montag 19:30 h – 20:30 h
2. Gruppe: Montag 20:30 h – 21:30 h

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschonende Gymnastik mit dem Ziel Muskelgruppen zu kräftigen, die die Gesunderhaltung des Rücken, die Beweglichkeit und Koordination fördern. Der Hauptteil der Stunde wird teilweise mit Handgeräten gestaltet. Ein sanftes Herz-Kreislauf-Training zu Beginn sowie Stretching und Entspannung am Ende runden die Stunde ab.

Übungsleiter: Gabi Dabruck

Zielgruppe: Gemischte Erwachsenen-Gruppe

Zeit: 1. Gruppe: Mittwoch 18:00 h – 19:00 h
2. Gruppe: Mittwoch 19:00 h – 20:00 h



MUMM
Funktionsgymnastik für Sie und Ihn
Pluspunkt Gesundheit - DTB



Funktionsgymnastik abwechslungsreich gestaltet durch den teilweisen Einsatz verschiedener Handgeräte wie Hanteln und Physiobänder. Stepbretter werden im Herz-Kreislauf-Training ebenfalls gern eingesetzt und im propriozeptiven Training darf der Aerostep nicht fehlen, um die Teilnehmer gesund fit zu halten.

Übungsleiter: Sigrid Blaich-Horn

Zielgruppe: Gemischte Erwachsenen-Gruppe

Zeit: Mittwoch 20.00 h – 21.00 h



Cardiomix
Aerobic als Gesundheitssport
Pluspunkt Gesundheit - DTB



Steigerung der Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund dieser Aerobicstunde. Dieses peppige Herz-Kreislauf-Training wird jedoch gelenkschonend als Gesundheitssport durchgeführt. Kräftigungs- und Stretchingübungen sind so ausgewählt und kombiniert, dass sie die Muskulatur gezielt trainieren und die Haltung verbessern.

Übungsleiter: Sonja Franz

Zielgruppe: Frauen ab 20 Jahre

Zeit: Donnerstag 18:30 h – 19:30 h



Fit – 50plus
Pluspunkt Gesundheit - DTB



Funktionelle Gymnastik, zum Teil mit Handgeräten, mit dem Ziel, die Beweglichkeit und Koordination zu fördern und dabei sanft und rückenschonend auf die Bedürfnisse der Muskulatur ab 50 einzuwirken. Mit jährlich einem Busausflug wird die Geselligkeit gefördert.

Übungsleiter: Sigrid Blaich-Horn

Zielgruppe: Frauengruppe ab ca. 50 Jahre

Zeit: Dienstag 19:20 h – 20:20 h
Ort: Grundschul-Turnhalle am Weißen Stein in Somborn