



# Turngesellschaft 1888 e.V. Somborn



## Hallenbelegungsplan

### Montag

9.30 – 10.15	Seniorenfitness mit Stuhl	Sabine Jenior
10.15 – 11.00	Seniorenfitness mit Stuhl	Sabine Jenior
11.00 – 12.00	Gymnastik und Bewegung	Sabine Jenior
15.30 – 16.30	Mädchen 2. bis 5. Klasse	Birgit Schulz/ M. Ackermann/ J. Weigert
16.30 – 17.30	Mädchen ab 6. Klasse	Birgit Schulz/ Michelle Rothenbücher
17.30 – 19.30	Krebsnachsorgegymnastik ** (Mehrzweckhalle Altenmittlau)	Sigrid Blaich-Horn
17.30 – 18.30	Tanzgruppe ab 5 Jahre	Rebecka Schneider/ Chiara Mießler
18.30 – 20.00	Akrobatik	Jasmin Nietsch / Lara Braum
18.30 – 20.00	Leistungsgruppe Jungen (Turnhalle Bernbach)	Ivo Franz
19.30 – 20.30	Rehabilitationssport , gem. Gruppe ** (Mehrzweckhalle Altenmittlau)	Sigrid Blaich-Horn
20.00 – 21.00	Männerymnastik	Michael Pieke

### Dienstag

10.00 – 11.30	Rehabilitationssport **	Sigrid Blaich-Horn
14.30 – 15.30	Krebsnachsorgegymnastik **	Sigrid Blaich-Horn
17.30 – 19.00	Jungen 2000-2002 und 2012	Nathalie Kamm / Lucas Schulz / Markus Benz
19.00 – 20.00	Body-Fit * Rücken- und Funktionsgymnastik für Frauen	Petra Reußwig
20.00 – 21.00	Body-Fit * Rücken- und Funktionsgymnastik für Frauen und Männer	Petra Reußwig

### Mittwoch

15.00 – 16.30	Aufbaugruppe 1 Mädchen	Petra Reußwig / Michelle Jenior
16.30 – 18.00	Aufbaugruppe 2 Mädchen	Jasmin Nietsch / Lina Stein
18.00 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik *	Gabi Dabruck
19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik *	Gabi Dabruck
20.00 – 21.00	Rehabilitationssport **	Sigrid Blaich-Horn

### Donnerstag

14.00 – 15.00	Purzelgruppe ab 3 Jahre	Petra Reußwig
15.00 – 16.00	KiGa 1 / Grundschule	Petra Reußwig / Rawda Alshlash
16.00 – 17.00	KiGa 2	Petra Reußwig / Judith Giesel
17.00 – 18.00	Eltern-Kind-Turnen	Petra Reußwig
19.00 – 20.00	Cardio-Mix Aerobic als Gesundheitssport	Sonja Seikel / Ann-Kathrin Kraut
20.00 – 21.00	Kurs	

### Freitag

10.00 – 11.00	Fit in den Tag *	Petra Reußwig
16.45 – 17.45	Tanzgruppe ab 3. Klasse	Steffi Unger
17.45 – 19.15	Jungen 2003 - 2010	Ivo Franz / Oliver Frey
20.00 – 22.00	Jedermann-Turnen	

\* DTB Gütesiegel Sport pro Gesundheit sowie Pluspunkt Gesundheit

\*\* HBRS-Zertifikat anerkannte Rehasportgruppe

Stand: August 2019