

TBW – Sonder-Übungsprogramm 4.– 17. August 2025

TURNERBUND WIESBADEN J.P. – Kurt-Schumacher-Ring 17 – 65197 Wiesbaden

AEROBIC / ZUMBA

Zumba Fitness	Mo	18.00 – 19.00	P1
Fitness Zirkel	Mo	19.00 – 20.00	P1
Zumba für Kids ab 8 J.	Mi	17.00 – 18.00	P4
Zumba	Mi	19.00 – 20.00	P1
Zumba	So	11.00 – 12.00	P1
HIIT-Bauchkiller	So	12.00 – 13.00	P1
Calisthenics	So	18.00 – 20.00	P1

GESUNDHEITSSPORT / GYMNASTIK

Sanfte Gymn. <i>nur 11.08.</i>	Mo	11.00 – 12.00	P3
Lungensport	Mo	16.00 – 17.00	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Mo	18.00 – 19.00	P3
Jazz-Workout <i>nur 11.08.</i>	Mo	19.00 – 20.30	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Di	11.00 – 12.00	P3
Schnupper-Pilates	Di	18.00 – 19.00	P3
Sitzgymnastik	Mi	10.00 – 11.00	P3
Beckenboden <i>nur 13.08.</i>	Mi	11.00 – 12.00	P3
Schnupper-Yoga	Mi	17.00 – 18.00	P4
KAHA	Mi	19.00 – 20.00	P3
Ballet für Anfänger	Mi	20.00 – 21.00	P3
Rückenfit	Do	10.00 – 11.00	P3
Cardio-Rückenfit	Do	18.00 – 19.00	P3

TURNEN

Turnlehrer: Garnik Ghazaryan, Tel. 0611-1688412

Turnen ab 14 J.	Mo/Do	18.00 – 19.30	P2
Turnen Frauen ab 14 J.	Mo/Do	19.30 – 22.00	P2
Turnen Männer ab 14 J.	Di/Fr	19.30 – 22.00	P2
Um Elf geht's heim (sen.)	Di	20.00 – 22.00	P2
Calisthenics	So	18.00 – 20.00	P1
Wettkampf Training *	Mi/Fr	16.30 – 19.00	P2
Liga Training *	Mi	19.00 – 22.00	P2

* **Nur nach Absprache!**

LEICHTATHLETIK

ÜL: Julia u. Leo Gaab, Tel. 0176-56712633

Standarttraining / Anfänger ab 12 Jahre!			
Kinder ab	Di/Do	16.30 – 18.30	BNS/S
Standarttraining	Sa	10.00 – 12.00	BNS/S
Leistungsgruppe	Mo	16.30 – 19.00	BNS/S

SPORTABZEICHEN AB 22. APRIL - OKTOBER

ÜL: Dr. Peter Quadflieg

Alle	Di	17.00 – 19.00	K
------	----	---------------	---

RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes

Kinder (Fortgeschr.)	Mo	<i>nur 11.08.</i> 16.00 – 18.00	P1
Kinder (Anfänger)	Mo	<i>nur 11.08.</i> 16.30 – 18.00	P1
Kinder (Fortgeschr.)	Do	16.30 – 18.00	P1
Kinder (Anfänger)	Do	17.30 – 19.00	P1
Jugendliche/Erw.	Do	19.00 – 21.00	P1
Wettkampfgruppe	Sa	14.30 – 16.30	P1

BALLSPORT (FÜR ERWACHSENE)

ÜL: Rustam Ghazaryan **Achtung:** Sandplatz Kleinfeldchen

Beach Volleyball	Di	19.00 – 22.00	K
Beach Volleyball	Fr	20.00 – 22.00	K

*** ZUSATZANGEBOTE NUR
MIT ANMELDUNG + ZUZAHLUNG:**

PILATES / YOLATES

Pilates*	Di	10.00 – 11.00	P3
Pilates *	Do	19.00 – 20.00	P3
Yolates/Yoga *	siehe Gesundheitssport (linke/Seite)		

BALLETT / TANZ

Ballet

Anfänger (offene Std.)	Mi	20.00 – 21.00	P3
Fortgeschrittene* <i>nur 08.08.</i>	Fr	19.30 – 21.00	P3

KARATE

Karate f.Erwachsene *	Di	19.30 – 21.00	P3
Karate f.Erwachsene *	Fr	19.30 – 21.00	P4

SELBSTVERTEIDIGUNG

Kinder ab 5 J.+Erwachsene*	Do	16.30 – 18.00	P4
Kinder ab 5 J.+Erwachsene*	Do	18.00 – 19.30	P4

REHABILITATIONSSPORT (nur mit Verordnung)

siehe separates Programm (Tel. 0611-98720147)

SPORTHALLEN UND PLÄTZE

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 (Erdgeschoss)
K	Sportplatz Kleinfeldchen
S	Stadion Berliner Straße (Helmut-Schön-Sportplatz)
BNS	Sporthalle Balthasar-Neumann-Straße 1

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
Internet: www.turnerbund-wiesbaden.de

TBW – Sonder-Übungsprogramm 4.– 17. August 2025

TURNERBUND WIESBADEN J.P. – Kurt-Schumacher-Ring 17 – 65197 Wiesbaden

MITGLIEDSBEITRAG (pro Monat)

Bis 19 Jahre	7,50 €
Erwachsene	14,00 €
Familienbeitrag für Eltern <u>u.</u> Kinder	21,00 €

AUFNAHMEGEBÜHR (einmaliges Eintrittsgeld)

Kinder 15 €, Erwachsene 20 €, Familien 25 €

Beitragszahlungen werden grundsätzlich, vierteljährlich im Voraus, vom anzugebenden Konto, abgebucht.

KÜNDIGUNG

Die Kündigung ist jeweils zum Quartalsende möglich. Sie muss bis spätestens 6 Wochen vor dem Austrittstermin schriftlich unter Beifügung des Mitgliedsausweises erklärt werden.

ANMERKUNGEN

- Die Satzung ist in der Geschäftsstelle einzusehen.
- Der Mitgliedsausweis ist grundsätzlich mitzuführen.
- Für Verluste übernimmt der TURNERBUND keine Haftung!
- Beitrittserklärungen und Programm siehe Homepage www.turnerbund-wiesbaden.de