

# TBW – ÜBUNGSPROGRAMM 2018



Turnerbund Wiesbaden J.P. - Kurt-Schumacher-Ring 17 - 65197 Wiesbaden „Peter-Schick-Hallen“

## AEROBIC / ZUMBA (ab 12 Jahre)

Zumba Fitness & Specialties	Mo	18.00 - 19.00	P1
Step-Aerobic ☉ (ab 27.08.18)	Mo	19.00 - 20.00	P1
Step & Workout ☉	Di	18.00 - 19.00	P1
Core Training	Di	19.00 - 20.00	P1
Body-workout-effectiv	Mi	18.00 - 19.00	P3
Zumba	Mi	18.00 - 19.00	P1
Zumba-Strong	Mi	19.00 - 20.00	P1
Step-Aerobic ☉	Do	19.00 - 20.00	P1
Zumba	Fr	18.00 - 19.00	P1
Fit von Kopf bis Fuß	Fr	19.00 - 20.00	P1

☉ Step-Aerobic: einmalige Bar-Zuzahlung von 25,- € erforderlich!

## GYMNASTIK / GESUNDHEITSSPORT (PILATES, YOGA)

Fit am Morgen	Mo	09.00 - 10.00	P3
Osteoporose-Gymnastik	Mo	10.00 - 11.00	P3
Gymnastik 60 +	Mo	11.00 - 12.00	P3
Wirbelsäulen-Gymnastik/NF	Mo	17.00 - 18.00	P3
Pilates *	Mo	lt. Anmeldung	P3
Sie & Er-Gymnastik	Mo	20.15 - 21.15	P1
Fit für die Enkel (Stuhlgym.)	Di	10.00 - 11.00	P3
Pilates *	Di	11.00 - 12.00	P3
Wirbelsäulen-Gymnastik/NF	Di	14.00 - 15.00	P3
Fitness und mehr...	Di	18.30 - 19.30	P3
Yoga *	Di	lt. Anmeldung	P4
Fit am Morgen	Mi	09.00 - 10.00	P3
Stuhlgymnastik	Mi	10.00 - 11.00	P3
Beckenboden und mehr...	Mi	11.00 - 12.00	P3
Sanfte Gymnastik	Mi	17.00 - 18.00	P4
Wirbelsäulen-Gymnastik	Mi	18.00 - 19.00	P4
Stretching & Gymnastik	Mi	19.00 - 20.00	P3
KAHA	Mi	19.00 - 20.00	P4
Cardio & Bodystyling	Do	10.30 - 11.30	P3
Herzsport-Nachfolge	Do	11.30 - 12.30	P3
Cardio & Rückenfit	Do	18.00 - 19.00	P3
Pilates *	Do	lt. Anmeldung	P3
Fit in den Tag- Gymnastik	Fr	9.45 - 10.45	P3
Herzsport-Nachfolge	Fr	11.00 - 12.00	P3
Seniorentanz (1./3.Freitag i.M.)	Fr	11.00 - 12.00	P4
Prellball (Herren)	Fr	20.00 - 21.30	P1
Kinder Yoga *	Fr	lt. Anmeldung	P4
Yoga *	Fr	lt. Anmeldung	P4

\* nur nach Anmeldung mit Zuzahlung! Beginn jeweils Quartalsanfang oder gem. Aushang

## HANDBALL

ÜL: Thomas Guth			
Herren	Do	20.00 - 22.00	P1

## JAZZ / TANZ / BALLETT

ÜL: Elisabeth Schäfer Tel. 7038847, Britta Schorn, Tel. 308 10 85			
Jazz-Choreo (Wettkampfgruppe)	Mo	20.00 - 22.00	P3/P1
Jazz-Workout	Di	19.30 - 20.30	P3
Jazz-Choreo	Di	20.30 - 21.30	P3

Ballett für Kinder*/Michaela M.-S.	Mo	14.15 - 15.00	P4
Ballett für Kinder* / Michaela M.-S.	Mo	15.00 - 16.00	P3
Ballett für Kinder* / Michaela M.-S.	Mo	16.00 - 17.00	P3

Ballett für Erwachsene*	Mi	20.00 - 21.30	P3
Ballett für Erwachsene*	Fr	19.00 - 20.30	P3

\* Ballett nur nach Anmeldung mit Zuzahlung

Tanz für Kinder (ab ca.10 J.) Zoé Z.	Do	16.30 - 18.00	P4
Tanz für Kinder (Wettkampfgruppe)	Do	18.00 - 19.00	P4/P1
Choreografie (Wettkampfgruppe)	Do	19.00 - 20.00	P4

Tanzstunden nur nach Anmeldung, max. 16 Teilnehmer –

Zumba für Kinder (ab ca. 8 J.) / Natalie	Mi	17.00 - 18.00	P1
Zumba für Kids (ab 5 J.)	Fr	16.00 - 17.00	P3

## KEGELN

Bitte Kontaktaufnahme mit Thomas Engert, Tel. 72 40 85 oder Adolf Sieffert, Tel. 946 72 18

## 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 5 Jahre-	Do	16.30 - 18.00	WS/S**

- Aktion Sportabzeichen - Di 16.00 - 18.00 K\*\*

Beginn: April.2018

## KARATE

Karate für Kinder ab 7 J.	Di	16.30 - 17.30	P3
Karate für Jugend./Erw.ab 16 J.	Mi	20.30 - 22.00	P4
Karate für Kinder (Fortgeschr)	Fr	18.00 - 19.00	P3
Karate für Erw. (Fortgeschr)	Fr	19.15 - 20.30	P4

## REHA-SPORT

Ansprechpartner: Regina Schreiber, Tel. 0611-98720149  
Sprechzeiten: Montag: siehe Aushang, Donnerstag:  
10-12 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung  
E-Mail: gesundheitssport@turnerbund-wiesbaden.de

siehe Auszug  
„Rehabilitationssport  
im TBW“

## RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes (Tel. 44 40 83)

für Kinder bis 12 Jahre	Do	17.00 - 19.00	P1
für Jugendliche u.Erwachsene	Do	19.00 - 20.30	P1
Wettkampforientiert	Di	17.00 - 18.30	P1

## TURNEN

Turnlehrer: Garnik Ghazaryan T. 1688412

### Mädchen

#### Allgemeines Turnen

ab ca. 5 Jahre	Di u. Fr	15.00 - 16.00	P1
ab ca. 10 Jahre	Di u. Fr	16.00 - 17.00	P1
ab ca. 14 Jahre	Mo u. Do	19.30 - 22.00	P2

#### Wettkampforientiertes Turnen (nur nach Absprache)

P-Stufe / Kür modifiziert (LK) Leistungsriegen			
ab ca.7 Jahre	Di u. Fr	15.00 - 18.00	P2/P1

### Damen 30+

Di	20.00 - 22.00	P2
----	---------------	----

### Jungen

#### Allgemeines Turnen

ab ca. 5 Jahre	Mo u. Do	15.00 - 16.00	P1
ab ca. 8 Jahre	Mo u. Do	16.00 - 17.00	P1
ab ca. 14 Jahre	Di u. Fr	19.30 - 22.00	P2

#### Wettkampforientiertes Turnen (nur nach Absprache)

P-Stufe / Kür modifiziert (LK) Leistungsriegen			
ab ca. 7 Jahre	Mo u. Do	16.30 - 19.30	P1/P2

### Talentsuche / Ligaturner

nur nach Absprache	Mi	17.00 - 22.00	P2
--------------------	----	---------------	----

### Jahnkampff (ab ca.9 Jahre)

ÜL: Susanne Köhn, T. 520786			
Mi	17.30 - 19.30	P2	
Fr	15.00 - 17.00	P2	

## TURNEN - ELTERN-UND-KIND-

ÜL: Eva und Carina Hoffmann

- Anmeldung des Erwachsenen und des Kindes erforderlich! -

ab ca. 2 - 5 Jahre	Mi	15.00 - 16.30	P1
--------------------	----	---------------	----

## VOLLEYBALL – HOBBYGRUPPE + BALLSPIELE

ÜL: Rustam Ghazaryan, Tel. 532 83 83

Fortgeschrittene Volleyball	Di	20.00 - 22.00	P1
Allg. Ballspiele	Do	20.00 - 22.00	GHS*
Fortgeschrittene Volleyball	Fr	20.00 - 22.00	P1

## WALKING / NORDIC-WALKING

ÜL: B. Ellrich (Auskunft Tel. 44 40 83)

Treffpunkt: (a) + (b) Schiersteiner Hafen am Brunnen  
(c) Schönstatt Kapelle / Freudenbergstraße

Walking + Nordic-Walking (b)	Do	17.30 (von Nov. – März)	
Walking + Nordic-Walking (c)	Do	17.30 (von April – Okt.)	

Wandern 60 +	Do	10.30 - 11.30 (April-Sept.)	
--------------	----	-----------------------------	--

Treffpunkt: Herzogplatz Biebrich

## WANDERN

in Hessen und Rheinland Pfalz, jeden 2. Sonntag im Monat  
(bitte Aushang beachten!)

Kontaktaufnahme mit Peter Hlawatschek, Tel.0611-85702  
oder Harald Kettel, Tel. 0611-306223

- Einzelheiten siehe Ankündigungen  
in den Peter-Schick-Hallen -

## SPORTHALLEN UND PLÄTZE

GHS	Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule Eingang Elsässer Str.
K	Sportplatz Kleinfeldchen
P1	Peter-Schick-Hallen, TBW, Halle 1 (unten)
P2	Peter-Schick-Hallen, TBW, Halle 2+3 (oben)
P3	Gymnastikraum des TBW (Untergeschoss)
P4	Mehrzweckraum des TBW (Erdgeschoss)
S	Stadion Berliner Straße (Helmut-Schön-Sportplatz)
WS	Sporthalle Wettiner Straße

## FERIEN/SAISONWECHSEL

Die mit \* gekennzeichneten Übungsstunden finden während der hessischen Schulferien nur mit Ausnahme statt. Bitte fragen Sie Ihren Übungsleiter, ob Ihr Training von der Ferienregelung betroffen ist.

Während der Sommerferien sind die Peter-Schick-Hallen in den ersten 4 Wochen geschlossen. Nach dieser Sommerpause läuft der Übungsbetrieb wie üblich.

Das mit \*\* gekennzeichnete Leichtathletik-Training findet während der Sommersaison (Oster- bis Herbstferien) auf den angegebene Sportplätzen statt, während der Wintersaison (Herbst- bis Osterferien) in den genannten Sporthallen.

## MITGLIEDSBEITRAG (pro Monat)

Bis 19 Jahre	6,00 €
Erwachsene	11,00 €
Familienbeitrag für Eltern <u>und</u> Kinder (auf Antrag)	17,00 €

Aufnahmegebühr (Eintrittsgeld) – einmalig: Kinder 10 €, Erwachsene 15 €, Familien 17 €

(Beitragszahlungen sind grundsätzlich nur im Bankein-zugsverfahren möglich, und zwar vierteljährlich im Voraus vom anzugebenden Konto)

### Keine Barzahlung!

## KÜNDIGUNG

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

## GESCHÄFTSSTELLE

Anschrift: Turnerbund Wiesbaden J.P.  
"Peter-Schick-Hallen"  
Kurt-Schumacher-Ring 17  
65197 Wiesbaden

Telefon: 0611 - 44 40 83  
Fax: 0611 - 49 53 11 (e-mail: info@turnerbund-wiesbaden.de)  
Internet: www.turnerbund-wiesbaden.de  
Sprechzeiten: Montag siehe Aushang, Donnerstag 10 - 12 Uhr  
oder nach telefonischer Vereinbarung

## ANMERKUNGEN

- Die Satzung ist in der Geschäftsstelle einzusehen.
- Telefonnummern ohne Vorwahl: Wiesbaden (0611)
- Bitte bringen Sie Ihren Mitgliedsausweis mit!
- Keine Wertsachen mitbringen! Achten Sie auf Ihre mitgebrachten Gegenstände und auf Ihre Kleidung! Lassen Sie nichts für Sie Wertvolles in den Umkleieräumen liegen!
- Alle Sporthallen dürfen nur mit sauberen Sportschuhen betreten werden! Schuhe, die auf dem Weg vom Auto zur Sporthalle getragen werden, sind keine sauberen Sportschuhe, sondern Straßenschuhe!
- Kein Probetraining möglich!
- „Gesundheitssport“ siehe zusätzliches Extra-Programm
- „Reha-Sport“ siehe zusätzliches Extra-Programm
- Beitrittserklärungen und Programm im Internet [www.turnerbund-wiesbaden.de](http://www.turnerbund-wiesbaden.de) oder im Vorraum der Peter-Schick-Hallen