

# TBW – ÜBUNGSPROGRAMM 2018



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

## AEROBIC / ZUMBA (ab 12 Jahre)

Step-Aerobic	Mo	18.00 - 19.00	P1
Aerobic & Workout	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
KAHA	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
Cardio & Rückenfit	Do	18.00 - 19.00	P3
Pilates *	Do	lt. Anmeldung	P3
Fit in den Tag-Gymnastik	Fr	9.45 - 10.45	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: Kinder: Michael Franz, ÜL Herren: Thomas Guth

Kinder ab 10 J.	Mi	16.30 - 18.00	P1
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	18.00 - 19.00	GHS*
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	Fr	18.00 - 19.00	P4
Karate für Erw./Fortgeschrittene	Fr	19.00 - 20.00	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

Jahnkampf (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 und 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