

TBW – Übungsprogramm ab **10. Januar 2022**

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

➔ gemäß Hygienekonzept ist die Eingangstür während der Trainingszeiten geschlossen!

AEROBIC / ZUMBA (ab 12 Jahre)

Zumba Fitness	Mo	17.30 – 18.30	P1
Tabata	Mo	19.00 - 20.00	P1
Aerobic-Workout	Di	18.30 – 19.30	P1
Strong Nation	Fr	18.30 – 19.30	P1
Zumba	So	11.00 – 12.00	P1
HIIT-Bauchkiller	So	12.30 – 13.30	P1

GESUNDHEITSSPORT / GYMNASTIK / PILATES

Aktiv in die Woche	Mo	10.00 – 11.00	P3
Pilates für alle	Di	10.00 – 11.00	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Di	11.30 – 12.30	P3
Bodyshaping	Di	17.45 – 18.45	Online
Stuhlgymnastik	Mi	9.30 – 10.30	P3
Beckenboden	Mi	11.00 – 12.00	P3
Sanfte Gymnastik	Mi	18.30 - 19.30	P1
Funktionelle Gym.	Mi	20.00 – 21.00	P1
KAHA	Mi	20.00 - 21.00	Online
Rückenfit	Do	10.30 – 11.30	P3
Cardio-Rückenfit	Do	19.00 – 20.00	P3
Yoga für alle	Do	17.30 – 18.30	Online
Late Night Wohnzimmersport	Do	20.30 21.30	Online
Herzsport für alle	Fr	10.30 – 11.30	P3

REHABILITATIONSSPORT (nur mit Verordnung)

- siehe separates Programm -

VOLLEYBALL

ÜL: Rustam Ghazaryan

Volleyball	Di	20.00 – 22.00	P1
Volleyball	Fr	20.00 – 22.00	P1

JAZZ / BALLETT / TANZ

Jazz-Workout			
14-tägig im Wechsel mit	Mo	20.30 - 22.00	P1
Contemporary Dance*			
14-tägig: 2.+4. Montag	Mo	20.30 – 22.00	P1
* nur nach Anmeldung mit Zuzahlung			
Ballett für Anfänger	Mi	18.30 – 19.30	P3
Ballett für Fortgeschritt.	Fr	18.30 – 19.30	P3
Zumba für Teens ab 8 J.	Mo	16.30 – 17.30	P3

KARATE

Karate f.Erwachsene	Mo	19.30 - 21.00	P3
Karate f.Kinder ab 7J.	Di	18.00 - 19.00	P3
Karate f.Erwachsene	Di	19.30 – 21.00	P3

SPORTABZEICHEN

ÜL: Hans Helling

Winterpause bis April 2022

LEICHTATHLETIK

ÜL: Leo Gaab, Tel. 0176-56712633

Jugendliche ab 12 J.	Di	16.30 - 19.00	WS/S**
	Do	16.30- 19.00	WS/S**

Weitere Trainingseinheiten finden nach Absprache statt.

Kinder ab 7 Jahre-	Do	16.00 – 18.00	WS/S**
--------------------	----	---------------	--------

RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes

für Kinder	Do	17.30 – 19.00	P1
Jugendliche / Erw.	Do	19.30 – 21.00	P1

TURNEN

Turnlehrer: Garnik Ghazaryan, Tel. 0611-1688412

Turnen Kinder 5 – 6 J.	Di / Fr	15.30 – 16.30	P1
Turnen Kinder 7 – 13 J.	Di / Fr	16.45 – 17.45	P1
Turnen für Erwachsene	Di	19.30 – 22.00	P2

Wettkampforientiertes Turnen - nach Absprache -

Jahnkampf ab 10 J.	Fr	14.00 – 16.00	P2
--------------------	----	---------------	----

Teamgymn ab 5 J.

ÜL: Carina, Anne (teamgymakw@outlook.de)

Mi	17.00 – 18.00	P1
----	---------------	----

Eltern und Kindturnen 2 – 5 Jahre	Mi	15.30 – 16.30	P1
-----------------------------------	----	---------------	----

SPORTHALLEN UND PLÄTZE

K	Sportplatz Kleinfeldchen
P1	Peter-Schick-Hallen, TBW, Halle 1 (unten)
P2	Peter-Schick-Hallen, TBW, Halle 2+3 (oben)
P3	Gymnastikraum des TBW (<u>Untergeschoss</u>)
S	Stadion Berliner Straße (Helmut-Schön-Sportplatz)
WS	Sporthalle Wettiner Straße

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

AGENDA

schwarz: Präsenzsport – ohne Anmeldung

blau Online Angebote via Zoom – Anmeldung über Homepage !