

TBW – Sonder-Übungsprogramm ab **Mai 2021**

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

AEROBIC / ZUMBA (ab 12 Jahre) / Tanz

Zumba Fitness	Mo	17.30 – 18.30	P1 *
Tabata	Mo	19.00 – 20.00	P1 *
Stabil + Mobil	Di	16.30 – 17.30	Online
Workout (Leo)	Di	19.00 – 20.00	Online
Workout (Leo)	Do	19.00 – 20.00	Online
Strong Nation	Fr	18.30 – 19.30	P1 *
Zumba	So	11.00 – 12.00	Online
HIIT-Bauchkiller	So	12.30 – 13.30	Online

blau: Online Angebote via Zoom!

schwarz: Präsenzsport in der Halle P1 – zurzeit nicht möglich!

***:** nur mit vorheriger Anmeldung über unsere Homepage

GESUNDHEITSSPORT / GYMNASTIK / PILATES

Pilates für alle	Di	10.00 – 11.00	Online
Wirbelsäulen-Gym/NF	Di	15.00 – 16.00	Online
Stabil + Mobil	Di	16.30 – 17.30	Online
Bodyshaping	Di	17.45 – 18.45	Online
Beckenboden Sie & Er	Mi	11.00 – 12.00	Online
Yoga für Alle	Mi	17.00 – 17.45	Online
Sanfte Gymnastik	Mi	18.30 – 19.30	Online
KAHA	Mi	20.00 – 21.00	Online
Gymnastik mit INA	Mi	20.00 – 21.00	P1
Rückenfit	Do	19.00 – 20.00	P1

VOLLEYBALL

Volleyball	Di	19.00 – 21.00	P1 *
------------	----	---------------	------

JAZZ / BALLETT / TANZ

Fit für Ballett	Mo	18.30 – 19.30	Online
Jazz-Workout	Mo	20.30 – 22.00	P1
Tanzen für Jugendliche	Do	17.45 – 18.45	Online
Zumba für Teens (ab 8 J)	Fr	15.30 – 16.30	Online

KARATE

Karate f.Kinder ab 7J.	Fr	17.00 – 18.00	Online
Karate f.Erwachsene	Fr	18.15 – 19.15	Online

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 AB 15.04.21

ÜL: Zarina Gomes

für Kinder ab 10 Jahre

Wettkampforientiert Do 17.30 – 18.30 P1

TURNEN

Nur nach Absprache mit Garnik Ghazaryan

SPORTHALLEN UND PLÄTZE

GHS	Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule
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>)
P4	Mehrzweckraum des TBW (<u>Erdgeschoss</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