

# TBW – Sonder-Übungsprogramm **September 2021** (gültig ab 30.08.21)

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

→ gemäß Hygienekonzept ist die Eingangstür während der Trainingszeiten geschlossen!

## AEROBIC / ZUMBA (ab 12 Jahre) / Tanz

Zumba Fitness	Mo	17.30 – 18.30	P1
Tabata	Mo	19.00 - 20.00	P1
Aerobic-Workout	Di	18.30 – 19.30	P1
Workout (Leo)	Do	19.00 – 20.00	Online
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

Fit am Morgen	Mo	9.00 – 10.00	P3
Sanfte Gymnastik	Mo	10.30 – 11.30	P3
Pilates für alle	Di	10.00 – 11.00	P3
Stuhlgymnastik	Mi	9.30 – 10.30	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Di	13.00 - 14.00	P3
Stabil + Mobil	Di	16.30 – 17.30	Online
Bodyshaping	Di	17.45 – 18.45	Online
Beckenboden Sie & Er	Mi	11.00 – 12.00	Online
Sanfte Gymnastik	Mi	18.30 - 19.30	P1
KAHA	Mi	20.00 - 21.00	P3
Rückenfit	Do	10.30 – 11.30	P3
Cardio-Rückenfit	Do	19.00 – 20.00	P3
Yoga für alle (ab 23.09.21)	Do	20.30 – 21.30	P3
Herzsport für alle	Fr	10.30 – 11.30	P3

## REHABILITATIONSSPORT (nur mit Verordnung)

- siehe separates Programm -

## HANDBALL / VOLLEYBALL

ÜL: Rustam Ghazaryan

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

Handball	Do	20.30 – 22.00	P1
----------	----	---------------	----

ÜL: Thomas Guth (trainer@handball-in-wiesbaden.de)

## JAZZ / BALLETT / TANZ

Jazz-Workout	Mo	20.30 - 22.00	P1
Ballett für Alle	Mi / Fr	18.30 – 19.30	P3
Modern Dance ab 15 J.	Do	17.45 – 18.45	Online
Zumba für Teens (ab 8 J) (ab 06.09.2021)	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

## 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**
--------------------	----	---------------	--------

## SPORTABZEICHEN

ÜL: Hans Helling

Training	Di	16.00 – 18.00	K
----------	----	---------------	---

## RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes

für Kinder	Do	17.30 - 18.30	P1
Jugendliche / Erw.	Do	19.00 – 20.00	P1

## TURNEN

Turnlehrer: Garnik Ghazaryan, Tel. 0611-1688412

Turnen Kinder 5 – 8 J.	Di / Fr	15.30 – 16.30	P1
Turnen Kinder 9 – 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](mailto:info@turnerbund-wiesbaden.de) Internet: [www.turnerbund-wiesbaden.de](http://www.turnerbund-wiesbaden.de)

## AGENDA

**schwarz:** Präsenzsport – ohne Anmeldung

**blau** Online Angebote via Zoom – Anmeldung über Homepage !