

# TBW – Übungsprogramm ab **9. Januar 2023**

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

## AEROBIC / ZUMBA (abends ab 12 Jahre)

Zumba Fitness	Mo	18.00 – 19.00	P1
Tabata	Mo	19.00 – 20.00	P1
Basic Step	Di	18.00 – 19.00	P1
Dance Aerobic-	Di	19.00 – 20.00	P1
Step Aerobic	Mi	19.00 – 20.00	P1
Zumba	Fr	18.00 – 19.00	P1
Strong Nation	Fr	19.00 – 20.00	P1
Zumba	So	11.00 – 12.00	P1
HIIT-Bauchkiller	So	12.00 – 13.00	P1

## GESUNDHEITSSPORT / GYMNASTIK

Fit am Morgen	Mo	10.00 – 11.00	P3
Sanfte Gymnastik	Mo	11.00 – 12.00	P3
Atem-Gymnastik	Mo	16.00 – 17.00	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Mo	18.00 – 19.00	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Di	12.00 – 13.00	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Di	13.00 – 14.00	P3
Fitness & mehr	Di	17.00 – 18.00	P3
Stuhlgymnastik	Mi	10.00 – 11.00	P3
Beckenboden	Mi	11.00 – 12.00	P3
Sanfte Gymnastik	Mi	18.00 – 19.00	P1
Entspannung (PME)	Mi	19.00 – 20.00	P4
KAHA	Mi	19.00 – 20.00	P3
Cardio & Bodystyling	Do	10.00 – 11.00	P3
Cardio-Rückenfit	Do	18.00 – 19.00	P3
Herzsport für alle	Fr	11.00 – 12.00	P3

## PILATES / YOGA

Pilates*	Di	10.00 – 11.00	P3
Pilates*	Di	18.00 – 19.00	P3
Pilates*	Do	19.00 – 20.00	P3
Yoga*	Mo	19.00 – 20.00	P3

\* nur mit Anmeldung u. Zuzahlung!

## JAZZ / DANCE / BALLETT

Jazz-Workout			
14-tägig im Wechsel mit	Mo	20.00 – 21.30	P1
Contemporary Dance (nur mit Anmeldung u. Zuzahlung)			
14-tägig: 2.+4. Montag	Mo	20.00 – 21.30	P1

### Ballett

für Anfänger	Mi	20.00 – 21.00	P3
für Fortgeschrittene*	Fr	19.30 – 21.00	P3

\* nur mit Anmeldung u. Zuzahlung

## REHABILITATIONSSPORT (nur mit Verordnung)

siehe separates Programm (Tel. 0611-98720147)

## (NORDIC) WALKING / WANDERN

Nordic Walking **findet erst wieder ab März 23 statt!**

## VOLLEYBALL / HANDBALL

ÜL: Rustam Ghazaryan

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

## KARATE

Karate f.Erwachsene	Di	19.30 – 21.00	P3
Karate f.Kinder ab 7J.	Fr	18.00 – 19.30	P3
Karate f.Erwachsene	Fr	19.30 – 21.00	P4

## LEICHTATHLETIK

ÜL: Leo Gaab, Tel. 0176-56712633

Kinder ab 7 Jahre-	Do	16.00 – 18.00	WS/S
Jugendliche ab 12 J.	Di	16.30 – 19.00	WS/S
	Do	16.30 – 19.00	WS/S

## RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes

Kinder (Anfänger)	Mo	16.30 – 18.00	P1
Kinder/Anfänger	Do	16.30 – 18.00	P1
Kinder	Do	17.30 – 19.00	P1
Jugendliche / Erw.	Do	19.00 – 20.30	P1

## TURNEN

Turnlehrer: Garnik Ghazaryan, Tel. 0611-1688412

Eltern-Kindturnen 2 - 5 J.	Mi	15.00 – 16.30	P1
Turnen Kinder 5 – 7 J.	Di / Fr	15.30 – 16.30	P1/P2
Turnen Kinder bis 13 J.	Di / Fr	16.30 – 17.30	P1/P2
Turnen ab 14 J.	Mo / Do	18.00 – 19.30	P2
Turnen Frauen ab 14 J.	Mo/Do	19.30 – 22.00	P2
Turnen Männer ab 14 J.	Di/Fr	19.30 – 22.00	P2
Um Elf geht's heim (sen.)	Di	20.00 – 22.00	P2

Wettkampf Training*	Di / Fr	17.30 – 19.00	P2
Liga Training*	Mi	19.00 – 22.00	P2

\* Nur nach Absprache!

Jahnkampf/Turnen ab 8 J.	Mi	13.30 – 15.30	P2
	Do	13.30 – 15.30	P2
Jahnkampf /LA (ab 8 J.)	Do	17.00 – 19.00	S
Jahnkampf (Schwimmen, Wasserspringen)			nach Absprache

## SPORTHALLEN UND PLÄTZE

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 (Erdgeschoss)
K	Sportplatz Kleinfeldchen
S	Stadion Berliner Straße (Helmut-Schön-Sportplatz)
WS	Sporthalle Wettiner Straße