

TBW – Übungsprogramm ab **Mai 2022**

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

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
Step-Aerobic	Mi	20.00 – 21.00	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

Fit am Morgen	Mo	10.00 – 11.00	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Mo	17.00 – 18.00	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
KAHA	Mi	19.00 - 20.00	P3
Sanfte Gymnastik	Mi	18.30 - 19.30	P1
Cardio & Bodystyling	Do	10.00 – 11.00	P3
Cardio-Rückenfit	Do	18.00 – 19.00	P3
Late Night Wohnzimmersport	Do	20.30 21.30	Online
Herzsport für alle	Fr	11.00 – 12.00	P3

PILATES / YOGA

Yoga für alle *	Mo	17.00 – 18.00	Online
Pilates *	Di	10.00 – 11.00	P3

* ab Juni weitere Angebote in Präsenz !

[blau](#) Online Angebote via Zoom – Anmeldung über Homepage !

JAZZ / BALLETT / TANZ

Jazz-Workout			
14-tägig im Wechsel mit	Mo	20.15 – 21.45	P1
Contemporary Dance *			
14-tägig: 2.+4. Montag	Mo	20.15 – 21.45	P1
Ballett *			
für Anfänger	Mi	20.00 – 21.00	P3
Ballett Fortgeschritt.	Fr	19.30 – 21.00	P3

* nur mit Anmeldung mit Zuzahlung

REHABILITATIONSSPORT (nur mit Verordnung)

- siehe separates Programm -

VOLLEYBALL / HANDBALL

ÜL: Rustam Ghazaryan

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

Handball Do ab 20.30

Infos unter da@turnerbund.de

(NORDIC) WALKING / WANDERN

Nordic Walking	Di	17.00 – 18.00	TBW
----------------	----	---------------	-----

Treffpunkt Eingang TBW Halleneingang

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

SPORTABZEICHEN (APRIL-OKTOBER)

ÜL: Hans Helling Di- 17.00 – 19.00 K

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.	Do	13.30 – 15.30	P2
	Fr	13.30 – 15.30	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