

# TBW – Übungsprogramm **ab Mai 2024**

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

## AEROBIC / ZUMBA

Zumba Fitness	Mo	18.00 – 19.00	P1
Tabata	Mo	19.00 – 20.00	P1
Basic Step	Di	18.00 – 19.00	P1
Zumba für Kids ab 8 J.	Mi	17.00 – 18.00	P4
Fitness-Zirkel	Mi	17.00 – 18.00	P1 <i>neu</i>
Dance 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
Calisthenics	So <i>neue Zeit</i>	18.00 – 20.00	P1

## GESUNDHEITSSPORT / GYMNASTIK

Fit am Morgen	Mo	10.00 – 11.00	P3
Sanfte Gymnastik	Mo	11.00 – 12.00	P3
Lungensport	Mo	16.00 – 17.00	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Mo	18.00 – 19.00	P3
Wirbelsäulen-Gym/NF	Di	11.00 – 12.00	P3
Fitness & mehr	Di	17.00 – 18.00	P3
Move & Relax	Di	18.00 – 19.00	P3
Sitzgymnastik	Mi	10.00 – 11.00	P3
Beckenboden	Mi	11.00 – 12.00	P3
Stretch-Gymnastik	Mi	18.00 – 19.00	P1
Entspannung (PME)	Mi	19.00 – 20.00	P4
KAHA	Mi	19.00 – 20.00	P3
Rückenfit	Do	10.00 – 11.00	P3
Cardio-Rückenfit	Do	18.00 – 19.00	P3
Herzsport für alle	Fr	11.00 – 12.00	P3
BreathWalk <i>nur nach Aushang</i>	So	16.00 – 17.30	Eingang

## PILATES / YOGA

Pilates*	Di	10.00 – 11.00	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*			
14-tägig: 2.+4. Montag	Mo	20.00 – 21.30	P1

### Ballet

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

*\* nur mit Anmeldung u. Zuzahlung*

## KARATE

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

*\* nur mit Anmeldung u. Zuzahlung*

## SPORTABZEICHEN (APRIL-OKTOBER)

ÜL: Dr. Peter Quadflieg

Di 17.00 – 19.00 K

## REHABILITATIONSSPORT (nur mit Verordnung)

siehe separates Programm (Tel. 0611-98720147)

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Kinder ab 7 J.*	Do	16.30 – 18.00	P4
Kinder ab 12 J.*	Do	18.00 – 19.30	P4
Erwachsene*	Do	19.30 – 21.00	P4

*\* nur mit Anmeldung u. Zuzahlung*

## LEICHTATHLETIK

ÜL: Julia u. Leo Gaab, Tel. 0176-56712633

### Standarttraining / Anfänger

Kinder ab 7 J.	Di/Do	16.30 – 18.30	BNS/S
Standarttraining	Sa	10.00 – 12.00	BNS/S

Leistungsgruppe	Mo	16.30 – 19.00	BNS/S
-----------------	----	---------------	-------

## RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes

Kinder (Fortgeschr.)	Mo	16.00 – 18.00	P1
Kinder (Anfänger)	Mo	16.30 – 18.00	P1
Kinder (Minis 6-7 J.)	Do	15.30 – 17.00	P1
Kinder (Fortgeschr.)	Do	16.30 – 18.00	P1
Kinder (Anfänger)	Do	17.30 – 19.00	P1
Jugendliche/Erw.	Do	19.00 – 21.00	P1
Wettkampfgruppe	Sa	14.30 – 16.30	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
Calisthenics	So	18.00 – 20.00	P1

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

*\* Nur nach Absprache!*

## BALLSPORT (FÜR ERWACHSENE)

ÜL: Rustam Ghazaryan

Volleyball	Di	19.00 – 21.00	P1
Volleyball	Fr	20.00 – 22.00	P1

# TBW – Übungsprogramm **ab Mai 2024**

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

## 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)
BNS	Sporthalle Balthasar-Neumann-Straße 1

## 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)

## FERIEN

Während der Sommerferien sind die Peter-Schick-Hallen in den ersten 4 Wochen geschlossen. Während der Schulferien kann es ein Sonderübungsprogramm geben.

## MITGLIEDSBEITRAG (pro Monat)

Bis 19 Jahre	6,00 €
Erwachsene	11,00 €
Familienbeitrag für Eltern <u>u.</u> Kinder	17,00 €

**AUFNAHMEGEBÜHR (einmaliges Eintrittsgeld)**  
**Kinder 15 €, Erwachsene 20 €, Familien 25 €**

Beitragszahlungen werden grundsätzlich, vierteljährlich im Voraus, vom anzugebenden Konto, abgebucht.

## KÜNDIGUNG

Die Kündigung ist jeweils zum Quartalsende möglich. Sie muss bis spätestens 6 Wochen vor dem Austrittstermin schriftlich unter Beifügung des Mitgliedsausweises erklärt werden.

## ANMERKUNGEN

- Die Satzung ist in der Geschäftsstelle einzusehen.
- Der Mitgliedsausweis ist grundsätzlich mitzuführen.
- Für Verluste übernimmt der TURNERBUND keine Haftung!
- Beitrittserklärungen und Programm siehe Homepage [www.turnerbund-wiesbaden.de](http://www.turnerbund-wiesbaden.de)