

TBW – ÜBUNGSPROGRAMM 2020



TURNERBUND WIESBADEN J.P. - Kurt-Schumacher-Ring 17 - 65197 Wiesbaden „Peter-Schick-Hallen“

AEROBIC / ZUMBA (ab 12 Jahre)

Zumba Fitness & Specialties	Mo	18.00 - 19.00	P1
TABATA	Mo	19.00 - 20.00	P1
Step & Workout	Di	18.00 - 19.00	P1
Step Aerobic	Di	19.00 - 20.00	P1
Body-workout-effectiv	Mi	18.00 - 19.00	P3
Zumba	Mi	18.00 - 19.00	P1
Zumba-Strong	Mi	19.00 - 20.00	P1
Zumba	Fr	18.00 - 19.00	P1
Zumba Strong	Fr	19.00 - 20.00	P1

⊗ Step-Aerobic: einmalige Zuzahlung von 25,- € erforderlich!

GYMNASTIK / GESUNDHEITSSPORT (PILATES, YOGA)

Fit am Morgen	Mo	9.00 - 10.00	P3
Osteoporose-Gymnastik	Mo	10.00 - 11.00	P3
Gymnastik 60 +	Mo	11.00 - 12.00	P3
Wirbelsäulen-Gymnastik/NF	Mo	17.00 - 18.00	P3
Pilates *	Mo	lt. Anmeldung	P3
Cardio-Gymnastik Sie & Er	Mo	20.15 - 21.15	P1
Fit für die Enkel (Stuhlgym.)	Di	10.00 - 11.00	P3
Pilates *	Di	lt. Anmeldung	P3
Fit & Gesund	Di	lt. Anmeldung	P3
Wirbelsäulen-Gymnastik/NF	Di	14.00 - 15.00	P3
Fitness und mehr...	Di	18.00 - 19.00	P3
Yoga *	Di	lt. Anmeldung	P4
Fit am Morgen	Mi	09.00 - 10.00	P3
Stuhlgymnastik	Mi	10.00 - 11.00	P3
Beckenboden Sie & Er & mehr...	Mi	11.00 - 12.00	P3
Sanfte Gymnastik	Mi	17.00 - 18.00	P4
Wirbelsäulen-Gymnastik	Mi	18.00 - 19.00	P4
Stretching & Gymnastik	Mi	19.00 - 20.00	P3
KAHA	Mi	19.00 - 20.00	P4
Cardio & Bodystyling	Do	10.30 - 11.30	P3
Herzsport-Nachfolge	Do	11.30 - 12.30	P3
Cardio & Rückenfit	Do	18.00 - 19.00	P3
Pilates *	Do	lt. Anmeldung	P3
Fit in den Tag- Gymnastik	Fr	9.45 - 10.45	P3
Herzsport-Nachfolge	Fr	11.00 - 12.00	P3
Seniorentanz (1./3.Freitag i.M.)	Fr	11.00 - 12.00	P4
Yoga *	Fr	lt. Anmeldung	P4
Prellball (Herren)	Fr	20.00 - 21.30	P1

* nur nach Anmeldung mit Zuzahlung! Beginn jeweils Quartalsanfang oder gem. Aushang

HANDBALL

ÜL: Thomas Guth			
Herren	Do	20.00 - 22.00	P1

JAZZ / BALLETT / TANZ

ÜL: Elisabeth Schäfer Tel. 7038847, Britta Schorn, Tel. 308 10 85			
Jazz-Workout (14-tägig i.W.mit)	Mo	20.00 - 21.30	P3
Contemporary Dance *(14-tägig)	Mo	20.00 - 21.30	P3

* nur nach Anmeldung mit Zuzahlung

Ballett für Kinder* / Michaela M.-S	Mo	14.15 - 15.00	P4
Ballett für Kinder* / Michaela M.-S.	Mo	15.00 - 16.00	P3
Ballett für Kinder* / Michaela M.-S.	Mo	16.00 - 17.00	P3
Ballett für Erwachsene*	Mi	20.00 - 21.30	P3
Ballett für Erwachsene*	Fr	19.00 - 20.30	P3

* Ballett nur nach Anmeldung mit Zuzahlung

Kindertanz ab 5 J (Esma, Valentina)	Do	17.00 - 18.00	P4
Modern/Jazz-Dance (Zoé Z.)	Do	18.00 - 20.00	P4/P1

Wettkampfgruppe nur nach Anmeldung

Zumba für Kids (ab 5 J.)	Mo	17.00 - 18.00	P4
Zumba für Kids (7 - 10 J.)	Fr	15.00 - 16.00	P3
Zumba für Teenies (ab ca.10 J.)	Fr	16.00 - 17.00	P3

KEGELN

Bitte Kontaktaufnahme mit Thomas Engert, Tel. 72 40 85 oder Adolf Sieffert, Tel. 946 72 18

LEICHTATHLETIK

ÜL: Leo Gaab, Tel. 0176-56712633			
Jugendliche ab 12 J.	Di	17.00 - 19.00	WS/S**
	Do	18.00 - 20.00	WS/S**
Weitere Trainingseinheiten finden nach Absprache statt.			
Kinder ab 7 Jahre-	Do	16.00 - 18.00	WS/S**
- Aktion Sportabzeichen -	Di	16.00 - 18.00	K**

Beginn: April 2020

KARATE

Karate für Erwachsene	Mi	20.15 - 21.45	P4
Karate für Kinder / Erwachsene	Fr	18.00 - 19.00	P3
Karate/Selbstverteidigung (Erw.)	Fr	19.15 - 20.30	P4

REHA-SPORT

Ansprechpartner: Regina Schreiber, Tel. 0611-98720149
Sprechzeiten: Montag: siehe Aushang, Donnerstag: 10-12 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung
E-Mail: gesundheitsport@turnerbund-wiesbaden.de

siehe Auszug
„Rehabilitationssport
im TBW“

RHÖNRADTURNEN

ÜL: Zarina Gomes (Tel. 44 40 83)

für Kinder bis 12 Jahre	Do	17.00 - 19.00	P1
für Jugendliche u. Erwachsene	Do	19.00 - 20.30	P1
Wettkampforientiert	Di	17.00 - 18.30	P1

TURNEN

Turnlehrer: Garnik Ghazaryan T. 1688412

Mädchen

Allgemeines Turnen

ab ca. 5 Jahre	Di u. Fr	15.00 - 16.00	P1
ab ca. 10 Jahre	Di u. Fr	16.00 - 17.00	P1
ab ca. 14 Jahre	Mo u. Do	19.30 - 22.00	P2

Wettkampforientiertes Turnen (nur nach Absprache)

P-Stufe / Kür modifiziert (LK) Leistungsriegen

ab ca.7 Jahre	Di u. Fr	15.00 - 18.00	P2/P1
---------------	----------	---------------	-------

Damen 30+

Di	20.00 - 22.00	P2
----	---------------	----

Jungen

Allgemeines Turnen

ab ca. 5 Jahre	Mo u. Do	15.00 - 16.00	P1
ab ca. 8 Jahre	Mo u. Do	16.00 - 17.00	P1
ab ca. 14 Jahre	Di u. Fr	19.30 - 22.00	P2

Wettkampforientiertes Turnen (nur nach Absprache)

P-Stufe / Kür modifiziert (LK) Leistungsriegen

ab ca. 7 Jahre	Mo u. Do	16.30 - 19.30	P1/P2
----------------	----------	---------------	-------

Talentsuche / Ligaturner

nur nach Absprache	Mi	17.00 - 22.00	P2
--------------------	----	---------------	----

Jahnkampf (ab ca.9 Jahre)

ÜL: Susanne Köhn, T. 520786	Mi	17.30 - 19.30	P2
	Fr	15.00 - 17.00	P2

Teamgym (ab ca. 5 Jahre)

ÜL: Carina Hoffmann, Anne Weiß	Mi	16.30 - 18.30	P1/P2
	Fr	17.30 - 19.30	P1/P2

TURNEN - ELTERN-UND-KIND-

ÜL: Eva und Carina Hoffmann

- Anmeldung des Erwachsenen und des Kindes erforderlich! -

ab ca. 2 - 5 Jahre	Mi	15.00 - 16.30	P1
--------------------	----	---------------	----

VOLLEYBALL – HOBBYGRUPPE + BALLSPIELE

ÜL: Rustam Ghazaryan, Tel. 532 83 83

Fortgeschrittene Volleyball	Di	20.00 - 22.00	P1
Allg. Ballspiele	Do	20.00 - 22.00	GHS*
Fortgeschrittene Volleyball	Fr	20.00 - 22.00	P1

WANDERN

in Hessen und Rheinland Pfalz, jeden 2. Sonntag im Monat
(bitte Aushang beachten!)

Kontaktaufnahme mit Peter Hlawatschek, Tel.0611-85702
oder Harald Ketel, Tel. 0611-306223
- Einzelheiten siehe Ankündigungen
in den Peter-Schick-Hallen -

SPORTHALLEN UND PLÄTZE

GHS	Turnhalle Gerhart-Hauptmann-Schule
	Eingang Elsässer Str.
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

FERIEN/SAISONWECHSEL

Die mit * gekennzeichneten Übungsstunden finden während der hessischen Schulferien nur mit Ausnahme statt. Bitte fragen Sie Ihren Übungsleiter, ob Ihr Training von der Ferienregelung betroffen ist.

Während der Sommerferien sind die Peter-Schick-Hallen in den ersten 4 Wochen geschlossen. Nach dieser Sommerpause läuft der Übungsbetrieb wie üblich.

Das mit ** gekennzeichnete Leichtathletik-Training findet während der Sommersaison (Oster- bis Herbstferien) auf den angegebenen Sportplätzen statt, während der Wintersaison (Herbst- bis Osterferien) in den genannten Sporthallen.

MITGLIEDSBEITRAG (pro Monat)

Bis 19 Jahre	6,00 €
Erwachsene	11,00 €
Familienbeitrag für Eltern und Kinder (auf Antrag)	17,00 €

Aufnahmegebühr (Eintrittsgeld) – einmalig: Kinder 10 €, Erwachsene 15 €, Familien 17 €

(Beitragszahlungen sind grundsätzlich nur im Bankein-zugsverfahren möglich, und zwar vierteljährlich im Voraus vom anzugebenden Konto)

Keine Barzahlung!

KÜNDIGUNG

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

GESCHÄFTSSTELLE

Anschrift: Turnerbund Wiesbaden J.P.
"Peter-Schick-Hallen"
Kurt-Schumacher-Ring 17
65197 Wiesbaden

Telefon: 0611 - 44 40 83

Fax: 0611 - 49 53 11 (e-mail: info@turnerbund-wiesbaden.de)

Internet: www.turnerbund-wiesbaden.de

Sprechzeiten: Montag siehe Aushang, Donnerstag 10 - 12 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung

ANMERKUNGEN

- Die Satzung ist in der Geschäftsstelle einzusehen.
- Telefonnummern ohne Vorwahl: Wiesbaden (0611)
- Bitte bringen Sie Ihren Mitgliedsausweis mit!
- Keine Wertsachen mitbringen! Achten Sie auf Ihre mitgebrachten Gegenstände und auf Ihre Kleidung! Lassen Sie nichts für Sie Wertvolles in den Umkleieräumen liegen!
- Alle Sporthallen dürfen nur mit sauberen Sportschuhen betreten werden! Schuhe, die auf dem Weg vom Auto zur Sporthalle getragen werden, sind keine sauberen Sportschuhe, sondern Straßenschuhe!
- Kein Probetraining möglich!
- „Gesundheitsport“ siehe zusätzliches Extra-Programm
- „Reha-Sport“ siehe zusätzliches Extra-Programm
- Beitrittsklärungen und Programm im Internet www.turnerbund-wiesbaden.de oder im Vorraum der Peter-Schick-Hallen