



Turngesellschaft 1888 e.V. Somborn



Hallenbelegungsplan

Montag

9.30 – 10.15 und 10.15 – 11.00	Gymnastik für Orthopädische Erkrankungen auf Stühlen, gemischte Gruppe (Osteoporose – Wirbelsäule)	Sabine Jenior
11.00 – 12.00	Gymnastik für Haltungsschäden, gemischte Gruppe	Sabine Jenior
15.30 – 16.30	Mädchen 1. bis 4. Klasse	Birgit Schulz / Marie Ackermann
16.30 – 17.30	Mädchen ab 4. Klasse	Birgit Schulz / Jana Lautenschläger
17.30 – 19.30	Krebsnachsorgegymnastik** (Mehrzweckhalle Altenmittlau)	Sigrid Blaich-Horn
17.30 – 18.30	Tanzgruppe, Mädchen ab 5. Klasse	J. Lautenschläger
18.30 – 20.00	Akrobatik	Jasmin Nietsch / Lara Hackenberg
18.30 – 20.00	Leistungsgruppe Jungen (Turnhalle Bernbach)	Ivo Franz
19.30 – 20.30	Rehabilitationssport, gem. Gruppe ** (Mehrzweckhalle Altenmittlau)	Sigrid Blaich-Horn
20.00 – 21.00	Männergymnastik	Michael Pieke

Dienstag

10.00 – 11.30	Rehabilitationssport **	Sigrid Blaich-Horn
14.30 – 15.30	Krebsnachsorgegymnastik **	Sigrid Blaich-Horn
18.00 – 19.00	Jungen 2000-2002 und 2011	Nathalie Kamm / Lucas Schulz / Markus Benz
19.00 – 20.00	Body-Fit * Rücken- und Funktionsgymnastik für Frauen	Petra Reußwig
20.00 – 21.00	Body-Fit * Rücken- und Funktionsgymnastik für Frauen und Männer	Petra Reußwig

Mittwoch

9.30 – 10.30	Eltern-Kind-Turnen Gruppe 1	Petra Reußwig
14.00 – 15.00	Eltern-Kind-Turnen Gruppe 2	Petra Reußwig
15.00 – 16.30	Aufbaugruppe 1 Mädchen	Petra Reußwig / Anna Kontrin
16.30 – 18.00	Aufbaugruppe 2 Mädchen	Jasmin Nietsch / Anna Kontrin
18.00 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik *	Gabi Dabruck
19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik *	Gabi Dabruck
20.00 – 21.00	Rehabilitationssport **	Sigrid Blaich-Horn

Donnerstag

14.00 – 15.00	Purzelgruppe ab 3 Jahre	Petra Reußwig
15.00 – 16.00	KiGa 1 / Grundschule	Petra Reußwig / Rawda Alchlach
16.00 – 17.00	KiGa 2	Petra Reußwig / Judith Giesel
19.00 – 20.00	Cardio-Mix * Aerobic als Gesundheitssport	Sonja Seikel / Ann-Kathrin Kraut
20.00 – 21.00	Kurs	

Freitag

10.00 – 11.00	Fit in den Tag	Petra Reußwig
16.45 – 17.45	Tanzgruppe, Mädch. + Jungs 3 - 9 Jahre	J. Lautenschläger / Rebecka Schneider
17.45 – 19.15	Jungen 2003 - 2010	Ivo Franz / Oliver Frey
20.00 – 22.00	Jedermann-Turnen	

* DTB Gütesiegel Sport pro Gesundheit sowie Pluspunkt Gesundheit

** HBRS-Zertifikat anerkannte Rehasportgruppe

Stand: April 2018