

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim e. V.

Sportprogramm Januar 2023 (Stand: 15.01.23)



<u>Abteilung</u>	<u>Trainingsgruppe</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Übungsleiter*in</u>
Badminton	Schüler u. Jugend	Mo	18:00 - 20:00	Gymnasium Turnhalle	I. Kern / M. Schönborn
	Hobbyspieler	Fr	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	N. Stumm
Basketball	Mixed U14 (ab 10 Jahre, Jungen + Mädchen)	Mi	17:00 - 18:30	Gymnasium Dreifeldhalle	M. Kazemi
	Mixed U16 (ab 14 Jahre, Jungen + Mädchen)	Mi	18:30 - 20:00	Gymnasium Dreifeldhalle	B. Klein
	Herren 1 (Ü18, ab 18 Jahre)	Di	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldhalle	D. Hoffmann
		Do	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldhalle	D. Hoffmann
Alte Herren/ Damen (Ü30)	Mi	20:00 - 21:30	Gymnasium Dreifeldhalle	B. Klein	
Crosstraining	Ab 18 Jahre	Mi	20:00 - 21:30	Grundschulhalle	S. Haub
Fitness & Spaß	Männersache Work Out (ab 30 Jahre)	Di	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	M. Ludewig
	Fit4Fun (20 bis 35 Jahre)	Mi	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	J. Mohr / F. Bommer
	Feierabend-Fußball (30 bis 55 Jahre)	Do	20:00 - 21:30	Gymnasium Turnhalle	O. Bente
Judo	Judo Bonsais (6 bis 10 Jahre)	Di	17:00 - 18:30	Grundschulhalle	M. Ludewig
		Fr	15:00 - 16:30	Grundschulhalle	M. Ludewig
	Judo Fortgeschrittene (ab 10 Jahre)	Di	18:30 - 20:00	Grundschulhalle	M. Ludewig
		Fr	16:30 - 18:00	Grundschulhalle	M. Ludewig
Kickboxen	Kickboxen Kinder/Jugend (6 bis 12 Jahre)	So	10:00 - 11:00	TuS Turnhalle	O. Jones
	Kickboxen Erwachsene	Mo	18:30 - 20:00	TuS Gymnastikhalle	O. Jones
Kindersport	Krabbelkreis (9 bis 24 Monate)	Do	10:00 - 11:00	TuS Turnhalle	S. Batzina / J. Jäckels
	Bewegung u. Spiel (15 Monate bis 3 Jahre)	Do	15:00 - 16:00	TuS Turnhalle	S. Batzina / J. Jäckels
	Turnen und Spiel (3 bis 4 Jahre)	Di	15:45 - 16:30	TuS Turnhalle	M. Bachmann / L. Marbé-Sans
	Turnen und Spiel (3 bis 4 Jahre)	Di	16:30 - 17:15	TuS Turnhalle	M. Bachmann / L. Marbé-Sans
	Turnen und Spiel (5 bis 6 Jahre)	Di	17:15 - 18:00	TuS Turnhalle	M. Bachmann / L. Marbé-Sans
Leichtathletik	Schüler/-innen (6 bis 10 Jahre)	Fr	18:00 - 19:30	Grundschulhalle	C. Bayrak / G. Tahiri
	Schüler/-innen (10 bis 14 Jahre)	Di	18:00 - 19:30	Gymnasium Turnhalle	C. Bayrak / G. Tahiri
	Jugendliche (ab 14 Jahre)	Sa	10:00 - 12:00	TuS Turnhalle	findet aktuell nicht statt
Senioren-sport	Boule	Mo	17:00 - 19:00	Bouleplatz Rheinstraße/ Pumpwerk	findet aktuell nicht statt
		Fr	15:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	F. A. Kerz
	Gymnastik mit Stuhl/ Sitztanz	Do	16:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	M. Penk
	Gymnastik mit Stuhl	Mo	15:45 - 16:30	TuS Turnhalle	S. Steeg
Tanzen	Xpress (4 bis 6 Jahre)	Mo	15:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	findet aktuell nicht statt
	Xplosion (5 bis 8 Jahre)	Mi	15:45 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	S. Schwibinger / M. Gippert
	Xample (9 bis 13 Jahre)	Mi	16:30 - 18:00	TuS Turnhalle	A. Ludewig / T. Altenhofen
	Xtension (ab 12 Jahre)	Fr	15:00 - 18:00	TuS Gymnastikhalle	aktuell kein(e) Übungsleiter*in
	Xact (Leistungsgruppe Showtanz)	Di	19:45 - 21:45	TuS Gymnastikhalle	L. Raschdorf / A. Portugall
		So	12:00 - 14:00	TuS Turnhalle	L. Raschdorf / A. Portugall

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim e. V.



Sportprogramm Januar 2023 (Stand: 15.01.23)

<u>Abteilung</u>	<u>Trainingsgruppe</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Übungsleiter*in</u>
Tischtennis	Kinder und Jugendliche	Mi	18:00 - 20:00	TuS Turnhalle	Dr. D. Schroff / M. Bastian
		Do	19:00 - 20:00	TuS Turnhalle	G. Stegmann / M. Bastian
	Erwachsene	Mo u. Do	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	Dr. D. Schroff / G. Stegmann
Trampolin	Anfänger (ab 6 Jahre)	Mo	16:45 - 18:15	TuS Turnhalle	L. Bender / J. Kleres / J. Russler
	Fortgeschrittene/ Leistungsgruppe	Mo	18:00 - 20:00	TuS Turnhalle	L. Bender / J. Kleres / J. Russler
		Do	17:00 - 19:00	TuS Turnhalle	L. Bender / J. Kleres / J. Russler
Turnen	Kinder (1. und 2. Schuljahr)	Fr	15:00 - 16:00	TuS Turnhalle	F. Hutter
	Kinder (3. und 4. Schuljahr)	Fr	16:00 - 17:00	TuS Turnhalle	F. Hutter
	Fortgeschrittene (ab 5. Klasse)	Mi	18:00 - 19:30	Gymnasium Dreifeldhalle	L. Marbé-Sans / J. Heckelsmüller
		Fr	17:00 - 18:30	TuS Turnhalle	J. Heckelsmüller
Volleyball	Jugend (13 bis 18 Jahre)	Mi	18:00 - 19:45	Gymnasium Dreifeldhalle	J. Hille
	Hobby-Gruppe	Mi	20:00 - 22:00	Gymnasium Dreifeldhalle	J. Hille
Kursangebot (*)	Bewegungspause (ab 10.01.2023)	Di	17:00 - 18:00	TuS Gymnastikhalle	L. Marzi
	Nordic Walking	Mi	18:30 - 20:00	Lehrbrunnchen, Weinbergstr./Ecke Zuweg Forum Vinum	S. Dausner
	Pilates 1 (ab 12.01.2023)	Do	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	C. Paul
	Pilates 2 (ab 12.01.2023)	Do	19:45 - 20:45	TuS Gymnastikhalle	C. Paul
	Rücken Fit 1 (ab 10.01.2023)	Di	8:20 - 9:05	TuS Turnhalle	A. Cruzata
	Rücken Fit 2 (ab 10.01.2023)	Di	9:10 - 9:55	TuS Turnhalle	A. Cruzata
	Rückentraining und mehr 3 (ab 10.01.2023)	Di	18:15 - 19:00	TuS Turnhalle	U. Grünthaler
	Rückentraining und mehr 4 (ab 10.01.2023)	Di	19:00 - 19:45	TuS Turnhalle	U. Grünthaler
	Rückentraining und mehr 5 (ab 11.01.2023)	Mi	17:15 - 18:00	TuS Gymnastikhalle	U. Grünthaler
	Rückentraining und mehr 6 (ab 11.01.2023)	Mi	18:15 - 19:00	TuS Gymnastikhalle	U. Grünthaler
	Salsa-Bodystyle-Mix (ab 09.01.2023)	Mo	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	A. Cruzata
	Xco Walking (Mo. im Sommer und Sa. im Winter, ab 14.01.2023)	Mo	19:00 - 20:15	Weinbergstr., Nackenheim	C. Paul
		Sa	9:30 - 10:45	Weinbergstr., Nackenheim	C. Paul
	Yoga 1 (ab 24.01.2023)	Di	8:30 - 10:00	TuS Gymnastikhalle	I. Sell
	Yoga 2 (ab 24.01.2023)	Di	10:15 - 11:45	TuS Gymnastikhalle	I. Sell
	Yoga 3 (ab 13.01.2023)	Fr	18:00 - 19:30	TuS Turnhalle	A. Böhm
	Yoga mit Kind (0-3 J., ab 01.02.2023)	Mi	9:30 - 10:30	TuS Gymnastikhalle	P. Suchan
	Zandunga (ab 12.01.2023)	Do	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	N. Hofmann
	Zumba Fitness 1 (ab 10.01.2023)	Di	18:30 - 19:30	TuS Gymnastikhalle	A. Cruzata
	Zumba Fitness 2 (ab 11.01.2023)	Mi	19:15 - 20:15	TuS Gymnastikhalle	A. Cruzata

Geschäftszeiten: Montag und Freitag von 17.00 bis 19.00 Uhr

Tel. 06135/9331210

Infos über Sportangebote:

J. Mohr

1.sportwart@tus-nackenheim.de

Infos über Kurse:

C. Rapp

kurse@tus-nackenheim.de

(*) = Kursangebot, auch für Nichtmitglieder: Hier können zusätzliche Gebühren anfallen.