

# Wochenübersicht der Trainingszeiten

| Wochentag                         | Uhrzeit                                    | Übungsleiter                                   | Sportart  |
|-----------------------------------|--|--|---|
| <b>Montag</b>                     | 14.00 – 17.00 Uhr                          | Kornelia Jung, Mirco Schmidt                   | Handbiken, Behindertensport (Hochheim)              |
|                                   | 14.30 – 15.25 Uhr                          | Miriam Georgy, FSJ                             | Kinderturnen, 3–4 Jahre                             |
|                                   | 15.30 – 16.25 Uhr                          | Miriam Georgy, FSJ                             | Kinderturnen, 5 Jahre                               |
|                                   | 16.30 – 17.25 Uhr                          | Bettina Mosch, FSJ                             | Gerätturnen, Mädchen 7–8 Jahre                      |
|                                   | 17.30 – 18.25 Uhr                          | Bettina Mosch, Denise Balza                    | Gerätturnen, Mädchen 9–10 Jahre                     |
|                                   | 18.30 – 19:55 Uhr                          | Bettina Mosch                                  | Turnen, Mädchen ab 11 Jahre                         |
|                                   | 20.00 – 21.30 Uhr                          | Darius Lyssy                                   | Karate  |
|                                   | 18.30 – 20.00 Uhr <sup>2)</sup>            | Luana Matulla                                  | Gerätturnen (weibl.) ab 16 Jahre                    |
|                                   | 17.30 – 20.00 Uhr <sup>3)4)</sup>          | Günter Jung, Stefan Grob                       | Leichtathletik, ab 15 Jahre                         |
| 18.00 – 19.30 Uhr <sup>3)4)</sup> | Bernhard Dinges, Daniel Schaab, Max Freund | Leichtathletik, U14 und U16                    |   |
| <b>Dienstag</b>                   | 14.00 – 17.00 Uhr                          | Kornelia Jung, Mirco Schmidt                   | Handbiken, Behindertensport (Hochheim/Wintersaison) |
|                                   | 15.30 – 16.25 Uhr                          | Larissa Willershhausen, FSJ                    | Eltern-Kind-Turnen                                  |
|                                   | 16.30 – 17.25 Uhr                          | Larissa Willershhausen, FSJ                    | Kinderturnen, 5 Jahre                               |
|                                   | 17.30 – 20.00 Uhr <sup>3)</sup>            | Heiko Hesz                                     | Leichtathletik, M/F, Sprint + Mehrkampf             |
|                                   | 18.00 – 21.00 Uhr                          | Kornelia Jung, Mirco Schmidt                   | Handbiken, Behindertensport (Hockenheimring/Sommer) |
|                                   | 18.30 – 19.50 Uhr                          | Birgit Klein                                   | DRUMS ALIVE®  |
| 20.00 – 22.00 Uhr                 | Herbert Wingefeld                          | Tischtennis                                    |   |
| <b>Mittwoch</b>                   | 15.00 – 15.55 Uhr                          | Larissa Willershhausen, FSJ                    | Kinderturnen, 3–4 Jahre                             |
|                                   | 16.00 – 16.55 Uhr                          | Larissa Willershhausen, FSJ                    | Turnen, Mädchen, 6 Jahre                            |
|                                   | 17.00 – 17.55 Uhr                          | Sebastian Reese, FSJ                           | Turnen, Jungen 6–7 Jahre                            |
|                                   | 18.00 – 19.25 Uhr                          | Sebastian Reese, FSJ                           | Gerätturnen, Jungen 8–13 Jahre                      |
|                                   | 19.30 – 21.00 Uhr                          | Larissa + Gabi Willershhausen                  | Tanzgruppe „Pandas“                                 |
|                                   | 17.30 – 20.00 Uhr <sup>4)</sup>            | Kornelia + Günter Jung, Stefan Grob, Jens Bäss | Leichtathletik, Mittel- und Langstrecke, alle AK    |
| 17.30 – 19.00 Uhr <sup>3)4)</sup> | Bernhard Dinges, Daniel Schaab             | Leichtathletik, U14 und U16                    |   |
| 18.00 – 20.00 Uhr <sup>5)</sup>   | Ute Rosenbaum, Ulrich Klein                | Sportabzeichen – Training + Abnahme            |   |
| <b>Donnerstag</b>                 | 15.00 – 16.00 Uhr <sup>1)</sup>            | Hafiida Benitouzín                             | Kinderleichtathletik, 4-6 Jahre (Wintersaison)      |
|                                   | 16.00 – 17.00 Uhr <sup>5)</sup>            | Hafiida Benitouzín, FSJ                        | Kinderleichtathletik, 4-6 Jahre (Sommersaison)      |
|                                   | 15:30 – 17:00 Uhr <sup>5)</sup>            | Belinda Mehlhase                               | Kinderleichtathletik, U12 (Sommersaison)            |
|                                   | 16:00 – 17:15 Uhr <sup>1)</sup>            | Belinda Mehlhase                               | Kinderleichtathletik, U12 (Wintersaison)            |
|                                   | 17:00 – 18:30 Uhr <sup>5)</sup>            | Dirk Puderbach                                 | Kinderleichtathletik, U8 (Sommersaison)             |
|                                   | 17:15 – 18:30 Uhr <sup>1)</sup>            | Dirk Puderbach                                 | Kinderleichtathletik, U8 (Wintersaison)             |
|                                   | 18.00 – 20.00 Uhr <sup>6)</sup>            | Larissa + Gabi Willershhausen, FSJ             | Tanzgruppe „Pandas“                                 |
|                                   | 18.00 – 19.45 Uhr <sup>6)</sup>            | Martin Lifka                                   | Tanzsport   |
|                                   | 18.30 – 20.00 Uhr                          | Thomas Beck                                    | Damengymnastik (Pestalozzi-Schule)                  |
|                                   | 19.00 – 20.00 Uhr                          | ÜL-Pool  | „Bauch-Beine-Po“-Gymnastik                          |
|                                   | 20.00 – 21.30 Uhr                          | Darius Lyssy                                   | Karate (Helene-Lange-Schule)                        |
| <b>Freitag</b>                    | 13.30 – 14.15 Uhr                          | Sandra Scheufler, FSJ                          | Ballettunterricht, 5 + 6 Jahre                      |
|                                   | 14.15 – 15.00 Uhr                          | Sandra Scheufler, FSJ                          | Ballettunterricht, 7 + 8 Jahre                      |
|                                   | 15.00 – 15.45 Uhr                          | Sandra Scheufler, FSJ                          | Ballettunterricht, 8 Jahre                          |
|                                   | 15.45 – 16.30 Uhr                          | Sandra Scheufler                               | Ballettunterricht, 9 + 10 Jahre                     |
|                                   | 16.30 – 17.15 Uhr                          | Sandra Scheufler                               | Ballettunterricht, 11-12 Jahre                      |
|                                   | 17.15 – 18.00 Uhr                          | Sandra Scheufler                               | Ballettunterricht, 13-18 Jahre                      |
|                                   | 17.30 – 20.00 Uhr <sup>3)</sup>            | Heiko Hesz                                     | Leichtathletik, M/F, Sprint + Mehrkampf             |
|                                   | 18.00 – 19.20 Uhr                          | Birgit Klein                                   | Aerobic   |
|                                   | 19.30 – 20.30 Uhr                          | Martina Derstroff                              | Gymnastik 50 PLUS ( <b>Pluspunkt Gesundheit</b> )   |
|                                   | 20.30 – 22.00 Uhr                          | Herbert Wingefeld                              | Tischtennis   |
| <b>Samstag</b>                    | 08.30 – 10.00 Uhr                          | Darius Lyssy                                   | Karate  |
|                                   | 13.00 – 16.30 Uhr                          | Herbert Wingefeld                              | Tischtennis   |
|                                   | 10.30 – 13.00 Uhr <sup>4)</sup>            | Kornelia + Günter Jung, Jens Bäss              | Leichtathletik, alle AK                             |
|                                   | 10.30 – 13.00 Uhr <sup>4)</sup>            | Stefan Grob, Jens Bäss                         | Leichtathletik, Mittel- und Langstrecke, alle AK    |
|                                   | 10.30 – 13.00 Uhr <sup>3)4)</sup>          | Bernhard Dinges, Daniel Schaab                 | Leichtathletik, U14 und U16                         |
| 15.00 – 17.30 Uhr                 | Leitung ist kursabhängig                   | div. Angebote von 6- bis 12-Wochen-Kursen      |   |
| <b>Sonntag</b>                    | 10.00 – 12.00 Uhr                          | Laura Matulla                                  | Turnen, Förderriegen Mädchen ab 12 Jahre            |
|                                   | 13.00 – 16.30 Uhr                          | Leitung ist kursabhängig                       | div. Angebote von 6- bis 12-Wochen-Kursen           |
|                                   | 17.00 – 18.00 Uhr                          | Martin Lifka                                   | Tanzsport (Gruppe 1, Wiedereinsteiger)              |
|                                   | 18.00 – 19.00 Uhr                          | Martin Lifka                                   | Tanzsport (Gruppe 2, Wiedereinsteiger)              |
|                                   | 19.00 – 20.00 Uhr                          | Martin Lifka                                   | Tanzsport (Gruppe 3)                                |
|                                   | mind. 1x monatl.                           | Klaus Strasser, Peter Lange                    | Wanderungen (s. jeweils aktueller Aushang)          |

- 1) Turnhalle Buchenstr., Okt–Apr • 2) Sporthalle Martin-Niemöller-Schule • 3) Sporthalle Wettiner Str., „Winter-Saison“ • 4) Helmut-Schön-Sportpark
- 5) Sportplatz Rheinhöhe, Apr–Sep • 6) Sporthalle Gymn. Mosbacher Berg • 7) Freiherr-vom-Stein-Schule • 8) Markusgemeinde

Falls nicht anders vermerkt, finden alle Hallen-Trainingsstunden in der Turnhalle des TV Waldstraße in der Buchenstr. 2 statt.