

Wochenübersicht der Trainingszeiten

Wochentag	Uhrzeit	Übungsleiter	Sportart
Montag	14.00 – 17.00 Uhr	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
	17.30 – 19.00 Uhr ⁴⁾	Bernhard Dinges	Leichtathletik Fördergruppe, 400-1500 m, U14–U20
	17.30 – 19.00 Uhr ⁴⁾	Stefan Grob	Leichtathletik Fördergruppe, 800-Langstrecke, ab U16
	17.30 – 19.00 Uhr ⁴⁾	Paul Krieger	Leichtathletik, U14
	17.30 – 19.00 Uhr ³⁾⁴⁾	Daniel Schaab, Max Freund	Leichtathletik, U16–U20
	16.30 – 17.25 Uhr	Bettina Mosch, FSJ	Geräturnen, Mädchen 7–8 Jahre
	17.30 – 18.25 Uhr	Bettina Mosch, Denise Balza	Geräturnen, Mädchen 9–10 Jahre
	18.30 – 19:55 Uhr	Bettina Mosch	Turnen, Mädchen ab 11 Jahre
	17:00 – 18:30 Uhr ^{3) 4)}	Spencer Mettendaf, Anke Rittgen	Kinderleichtathletik, U10-U12 (Sommersaison)
	20.00 – 21.30 Uhr	Darius Lyssy	Karate
	18.00 – 19.30 Uhr ²⁾	Laura + Luana Matulla	Geräturnen Mädchen 7-9 Jahre
Dienstag	14.00 – 17.00 Uhr	Mirco Schmidt	Handbiken, Behindertensport (Hochheim/Wintersaison)
	15.30 – 16.25 Uhr	Larissa Willershausen, FSJ	Eltern-Kind-Turnen
	16.30 – 17.25 Uhr	Larissa Willershausen, FSJ	Kinderturnen, 5 Jahre
	17.30 – 20.00 Uhr ³⁾	Heiko Hesz	Leichtathletik, M/F, Sprint + Mehrkampf
	18.30 – 19.50 Uhr	Birgit Klein	DRUMS ALIVE®
	20.00 – 22.00 Uhr	Herbert Wingenfild	Tischtennis
Mittwoch	15.00 – 15.55 Uhr	Larissa Willershausen, FSJ	Kinderturnen, 3–4 Jahre
	16.00 – 16.55 Uhr	Larissa Willershausen, 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	Geräturnen, Jungen 8–13 Jahre
	17.30 – 19.00 Uhr ⁴⁾	Bernhard Dinges	Leichtathletik Fördergruppe, 400-1500 m, U14–U20
	17.30 – 19.00 Uhr ⁴⁾	Stefan Grob	Leichtathletik Fördergruppe, 800-Langstrecke, ab U16
	17.30 – 19.00 Uhr ⁴⁾	Paul Krieger	Leichtathletik (Lauf), U14
	17.30 – 19.00 Uhr ³⁾⁴⁾	Daniel Schaab	Leichtathletik (Lauf), U16–U20
	19.30 – 21.00 Uhr	Larissa + Gabi Willershausen	Tanzgruppe „Pandas“
	17.30 – 20.00 Uhr ⁴⁾	Kornelia + Günter Jung	Leichtathletik, Mittel- und Langstrecke, alle AK
	17.30 – 20.00 Uhr ³⁾⁴⁾	Daniel Schaab	Leichtathletik, U14–U18
	18.00 – 20.00 Uhr ⁵⁾	Ute Rosenbaum, Ulrich Klein	Sportabzeichen – Training + Abnahme
Donnerstag	15.00 – 16.00 Uhr ¹⁾	Hafiida Benitouzin	Kinderleichtathletik, 4-7 Jahre (Wintersaison)
	16.00 – 17.00 Uhr ⁵⁾	Hafiida Benitouzin, FSJ	Kinderleichtathletik, 4-7 Jahre (Sommersaison)
	15:30 – 17:00 Uhr ⁵⁾	Belinda Mehlhase	Kinderleichtathletik, U8-U10 (Sommersaison)
	16:00 – 17:30 Uhr ¹⁾	Belinda Mehlhase	Kinderleichtathletik, U8-U10 (Wintersaison)
	17:00 – 18:30 Uhr ^{3) 4)}	Spencer Mettendaf, Anke Rittgen	Kinderleichtathletik, U10-U12 (Sommersaison)
	18.00 – 20.00 Uhr ⁶⁾	Larissa + Gabi Willershausen, FSJ	Tanzgruppe „Pandas“
	18.00 – 19.45 Uhr ⁶⁾	Martin Lifka	Tanzsport
	18.00 – 19.00 Uhr	Martina Derstroff	Damengymnastik (Pestalozzi-Schule)
	19.15 – 20.15 Uhr	ÜL-Pool	Fitness-Mix
	20.00 – 21.30 Uhr	Darius Lyssy	Karate (Helene-Lange-Schule)
Freitag	13.30 – 14.15 Uhr	Sandra Scheuffler, FSJ	Ballettunterricht, 5 + 6 Jahre
	14.15 – 15.00 Uhr	Sandra Scheuffler, FSJ	Ballettunterricht, 7 + 8 Jahre
	15.00 – 15.45 Uhr	Sandra Scheuffler, FSJ	Ballettunterricht, 8 Jahre
	15.45 – 16.30 Uhr	Sandra Scheuffler	Ballettunterricht, 9 + 10 Jahre
	16.30 – 17.15 Uhr	Sandra Scheuffler	Ballettunterricht, 11-12 Jahre
	17.15 – 18.00 Uhr	Sandra Scheuffler	Ballettunterricht, 13-18 Jahre
	17.30 – 19.00 Uhr ³⁾	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 (Pluspunkt Gesundheit)
	20.30 – 22.00 Uhr	Herbert Wingenfild	Tischtennis
Samstag	08.30 – 10.00 Uhr	Darius Lyssy	Karate
	10.30 – 13.00 Uhr ⁴⁾	Kornelia + Günter Jung, Stefan Grob, Bernhard Dinges, Daniel Schaab	Leichtathletik, U14-U20, M/F und Mittel- bis Langstrecke
	10.30 – 13.00 Uhr ⁴⁾	Karin Schenk, Vera Martens, Anna Jamin	Straßenlauf / Anfänger
Sonntag	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.	n.n.	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

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