

TGS-Sportangebote ab 01.01.2023

Alle grau hinterlegten Kurse siehe Homepage



Montag

10.30-11.45	Babys in Bewegung (Kurs)	Siehe Homepage Kurse	Katja Kowalk
11.00-11.55	Zumba Gold (Kurs)	Siehe Homepage Kurse	Horst Leder
13.30-14.30	Gymnastik für Ältere	Halle	Hildegard Satter
15.00-16.00	Babys in Bewegung (Kurs)	Siehe Homepage Kurse	Katja Kowalk
17.00-18.30	Fußball (ab 7 Jahren)	Pfarrer-Grimm-Bolzplatz Maler-Becker-Schule	Uwe + Paul Sarsik
17.30-18.45	Pilates (Kurs)	Siehe Homepage Kurse	Claudia Schiffter
19.00-20.00	Bodystyling	Halle	Katja Kowalk
20.00-21.45	Volleyball für Frauen und Männer	Gleisbergschule	Roland Neß
20.00-21.30	Musical Jazztanz	Halle	Aquja Eulenburg

Dienstag

9.30-10.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
10.45-11.45	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
13.30-14.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
14.30-15.30	Kindertanzen (5+6 Jahre)	Halle	Nicole Nürnberger
15.00-16.00	Kindertanzen (7+8 Jahre)		
16.00-16.45	Kinderturnen (3-5 Jahre)	Halle	Ruth Ludwig
17.00-18.00	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Halle	Ruth Ludwig
18.00-19.00	Hula-Hoop	Halle	Elena Tinkloh
19.00-20.00	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
20.15-22.00	Badminton	Halle	Christofer Ludwig

Mittwoch

9.30-10.30	Stuhlgymnastik für Senioren	Vorplatz/Halle	Katja Kowalk
11.00-12.15	Mama fit - Baby mit (Kurs)	Siehe Homepage Kurse	Katja Kowalk
16.00-17.15	Fit & Fun I (6-9 Jahre)	Halle	Tanja Zimmer Eva Krudewig
17.30-19.00	Fit & Fun II (ab 10 Jahre)	Halle	Tanja Zimmer Eva Krudewig
19.00-20.30	Fitness Workout	Halle	Claudia Schiffter

Donnerstag

9.30-10.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
9.30-11.00	Yoga (Kurs)	Siehe Homepage Kurse	Renate Moser-Lukas
14.00-15.00	Fitnessstraining Frauen 60+	Halle	Hildegard Satter
15.00-17.00	Boule	Vorplatz	Birgit Staudt
16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Halle	Nicole Nürnberger
17.00-18.00	Turntiger (3-5 Jahre)	Halle	Manuela von Massow
19.00-21.00	Fitnessstraining Männer 60+	Halle	Katja Kowalk

Freitag

9.00-10.30	Nordic Walking	Vorplatz	Roland Wagner
14.30-15.30	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Halle	Maddalena Ginter
15.30-16.30	Ballspiele (5-7 Jahre)	Halle	Uwe + Ida Sarsik
16.30-17.30	Ballspiele (ab 8 Jahre)	Halle	Paul + Uwe Sarsik
17.30-18.30	Leichtathletik (ab 7 Jahre)	Halle	Paul + Uwe Sarsik
18.45-19.45	Hula-Hoop (Kurs)	Siehe Homepage Kurse	Elena Tinkloh

Samstag

10.30-11.30	Aroha (Kurs)	Siehe Homepage Kurse	Claudia Schiffter
-------------	--------------	----------------------	-------------------

Die Regelungen in der aktuellen Corona-Durchführungs-Verordnung Rheinland-Pfalz in der jeweils geltenden Fassung sind zu beachten.