



# Turngemeinschaft Römerstadt e.V.

## Übungsplan – Stand 01.01.2018

### 1.) Breitensport

#### – Kinder und Jugendliche –

##### **Eltern und Kinder** / bis 3 Jahre:

- Mi. 16:00 - 17:00 Röm Sarah Wolf / Kai Bechtel

##### **Purzelturnen** / 3 bis 6 Jahre:

- Mi. 17:00 - 18:00 Röm Sarah Wolf / Kai Bechtel

##### **Kinderturnen** / 6 bis 10 Jahre:

- Mi. 18:00 - 19:00 Röm Sarah Wolf / Kai Bechtel

#### – Jugendliche und Erwachsene –

##### **HAP Ki Do – Selbstverteidigung** / ab 12 Jahre:

- Mi. 19:00 - 20:30 Ebelf Lisa Heimann
- Fr. 19:00 - 20:30 Ebelf Lisa Heimann

##### **Ju Jitsu – Selbstverteidigung** / ab 12 Jahre:

- Di. 18:30 - 20:30 Riedb Wolfgang Plenz

##### **Volleyball** / ab 10 Jahre

- Mo. 18:00 - 19:30 GSS neu Stephan Conrad
- Mi. 17:30 - 19:30 GSS neu Stephan Conrad

#### – Erwachsene –

##### **Tischtennis:**

- Mo. 18:00 - 20:00 GSS alt Wolfgang Reich

##### **Tanzen:**

- Di. 20:00 - 21:30 HLS Birgit Weinert
- Fr. 20:00 - 21:30 HLS freies Training

##### **Let's dance – Lass uns tanzen und bewegen:**

- Do. 18:00 - 19:30 GSS alt Dana Soukup

##### **AROHA®:**

- Mo. 19:00 - 20:00 ERS 1 Dana Soukup
- Mi. 18:00 - 19:00 ERS 2 Dana Soukup
- Mi. 19:00 - 20:00 ERS 2 Dana Soukup

##### **KAHA®:**

- Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1 Dana Soukup

##### **Problemzonentraining (Bauch – Beine – Po):**

- Mo. 19:00 - 20:30 ERS 1-Gym Zdena Moldovan

##### **Beckenbodengymnastik:**

- Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1-Gym Elke Jordan

##### **Fitness-Gymnastik:**

- Di. 17:30 - 18:30 Ebelf Ingrid Berger

##### **Freizeit-Volleyball** / Frauen und Männer:

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 1 Werner Pfeiffer
- Do. 20:30 - 22:00 ERS 1 Wolfgang Faber
- Do. 20:30 - 22:00 GSS alt Karin Damrau
- Fr. 20:30 - 22:00 ERS 3 Klaus Steinert

Unsere Volleyball-Wettkampfmannschaften finden Sie auf der Rückseite links oben!

##### **Gymnastik und Volleyball** / Frauen:

- Mo. 20:00 - 22:00 GSS alt Bärbel Rutkowski

##### **Gymnastik** / Frauen:

- Mi. 09:00 - 10:00 St.Seb. Karin Eberbach
- Mi. 10:00 - 11:00 St.Seb. Karin Eberbach



##### **Gymnastik** / Frauen und Männer:

- Do. 19:30 - 20:30 GSS alt Dana Soukup

##### **Gymnastik mit Musik** / mittleres Alter:

- Mo. 17:30 - 18:30 Chr.K. Sigrid Schneider

##### **Gymnastik mit Musik für junge Ältere:**

- Mi. 09:00 - 10:00 Chr.K. Sigrid Schneider

##### **Gymnastik für Ältere** / Frauen und Männer:

- Do. 09:30 - 10:30 St.Seb. Margret Reich
- Do. 10:30 - 11:30 St.Seb. Margret Reich

##### **Aktiv bis 100:**

- Mi. 10:00 - 11:00 Chr.K. Sigrid Schneider

##### **Körperschulung / Pilates:**

- Mi. 19:00 - 20:00 HLS Ingrid Berger

##### **Körperschulung / Yoga:**

- Di. 09:30 - 10:30 St.Seb. Sylvia Uhlmann
- Di. 10:30 - 11:30 St.Seb. Sylvia Uhlmann

##### **Körperschulung / T'ai Chi** für Fortgeschrittene:

- Mi. 18:15 - 19:45 GSS alt Karin Thalheimer / Frank Schünke

##### **Training für einen stabilen Rumpf:**

- Di. 16:30 - 17:30 St.Seb. Dana Soukup
- Di. 17:30 - 18:30 St.Seb. Dana Soukup
- Di. 18:30 - 19:30 St.Seb. Dana Soukup
- Di. 19:30 - 20:30 St.Seb. Ingrid Berger



## 2.) Volleyball

### Jugend männl. & weibl. / ab 10 Jahre

- Mo. 18:00 - 19:30 GSS neu Stephan Conrad
- Mi. 17:30 - 19:30 GSS neu Stephan Conrad

### Frauen / Bezirksliga:

- Di. 20:30 - 22:00 GSS neu Bernd Erlenbach
- Do. 19:45 - 22:00 GSS neu Bernd Erlenbach

### Männer / Bezirksliga ab 18 Jahre:

- Mo. 19:30 - 22:00 GSS neu Christoph Schneider
- Mi. 19:30 - 22:00 GSS neu Karsten Eicher

### Männer Senioren / ab 42 Jahre:

- Mo. 20:00 - 22:00 ERS 3 Hans-Jürgen Mayer
- Do. 19:30 - 21:30 EKS / Holger Koy

### Mixed-Leistungsgruppe / Hessenliga:

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 2 Andreas Nau

### Mixed-Gruppe II / Anfänger und Fortgeschrittene:

- Mi. 20:00 - 22:00 ERS 2 Darius Sharifi

Unsere Volleyball-Gruppen aus dem Breitensport-Bereich finden Sie auf der Vorderseite rechts oben!

## Unsere Sportstätten:

Chr.K.	Christ-König-Gemeinde, Damaschkeanger 156
Ebelf	Ebelfeld-Schule, Praunheimer Hohl 4
EKS	Erich-Kästner-Schule, Praunheimer Weg 44
ERS 1	Ernst-Reuter-Schule, Halle 1, Hammarskjöldring 17a
ERS 1-Gym	Gymnastikraum der ERS 1
ERS 2/3	Ernst-Reuter-Schule, Halle 2/3, Praunheimer Weg
GSS	Geschwister-Scholl-Schule, Hadrianstr. 18
HLS	Herrmann-Luppe-Schule, An der Praunheimer Mühle
Nidda	Treffpunkt Römerbrücke, Nähe GSS
Riedb	Riedbergschule, Am Bonifatiusbrunnen
Röm	Römerstadtschule, In der Römerstadt 120c
St.Seb.	St. Sebastian, Gemeindesaal, Ernst-Kahn-Str. 45

## 3.) Kurse (auch für Nichtmitglieder)

### AROHA® \* (10 Termine):

Laufende Kurse: 15.01. - 09.04.2018

Nächste Kurse: ab 07.05.2018

- Mo. 19:00 - 20:00 ERS 1 Dana Soukup
  - Mi. 18:00 - 19:00 ERS 2 Dana Soukup
  - Mi. 19:00 - 20:00 ERS 2 Dana Soukup
- Auskunft Dana Soukup, Tel. 0 69 / 58 75 13

### Beckenbodengymnastik\* (9 Termine):

Laufender Kurs: 15.01. - 19.03.2018

Nächster Kurs: ab 09.04.2018

- Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1-Gym Elke Jordan
- Auskunft Elke Jordan, Tel. 0 69 / 57 03 69

### Jumping® \* (9 Termine):

Laufender Kurs: 15.01. - 19.03.2018

Nächster Kurs: ab 09.04.2018

- Mo 20:30 - 22:00 ERS 1-Gym Zdena Moldovan
- Auskunft Zdena Moldovan, Tel. 0 69 / 97 67 57 86



### KAHA® \* (10 Termine):

Laufender Kurs: 15.01. - 09.04.2018

Nächster Kurs: ab 07.05.2018

- Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1 Dana Soukup
- Auskunft Dana Soukup, Tel. 0 69 / 58 75 13

### Pilates\* (10 Termine):

Laufender Kurs: 17.01. - 21.03.2018

Nächster Kurs: ab 11.04.2018

- Mi. 19:00 - 20:00 HLS Ingrid Berger
- Auskunft Ingrid Berger, Tel. 0157 / 71 56 19 66

### Training für einen stabilen Rumpf\* (10 Termine):

Laufender Kurs: 16.01. - 20.03.2018

Nächster Kurs: ab 10.04.2018

- Di. 16:30 - 17:30 St. Seb. Dana Soukup
  - Weitere Kurse Di ab 17:30, 18:30 und 19:30 St. Seb.
- Auskunft Dana Soukup, Tel. 0 69 / 58 75 13



### Yoga\* (10 Termine):

Nächster Kurs: noch nicht terminiert

- Di. 19:00 - 20:00 ERS2 Larissa Selzer
- Auskunft Laura Müller, [sportwart@tgroemerstadt.de](mailto:sportwart@tgroemerstadt.de)



\*) mit Zusatzbeitrag

# www.tgroemerstadt.de

Aktuelle Informationen, das gesamte Sportprogramm ausführlich mit Steckbriefen, Anfahrsbeschreibungen zu den Sportstätten, Formulare zum Download, aktuelle Spielberichte und Ergebnisse unserer Volleyball-Mannschaften, Spieltage, Fotos und viele weitere spannende Informationen rund um unseren Verein...

Auf unserer Webseite! Schauen Sie doch mal wieder rein!

### Vereinsanschrift & Vorsitzender:

Werner Naumann  
Neesbacher Str. 4  
65597 Hünfelden  
Tel.: 0 64 38 / 72 555  
Fax: 0 64 38 / 92 05 38  
[vorstand@tgroemerstadt.de](mailto:vorstand@tgroemerstadt.de)

### Telefonische Auskünfte in Vereinsfragen:

Bärbel Rutkowski  
Tel.: 0 61 01 / 333 27

### Sportwartin:

Laura Müller  
[sportwart@tgroemerstadt.de](mailto:sportwart@tgroemerstadt.de)