



Turngemeinschaft Römerstadt e.V.

Übungsplan – Stand 01.10.2017

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

Problemzonenstraining (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



Wassergymnastik:

- Mi. 13:00 - 13:45 Titus Ingrid Berger

2.) Sondervereinbarung mit den Titus Thermen

Nutzen Sie die Gelegenheit montags-freitags (außer an Feiertagen) bis 18 Uhr (letzter Einlass 16 Uhr):

- | | | | |
|--------------------------|---------------|------------------------|--------|
| • Schwimmhalle | für 2 Stunden | monatl. Zusatzbeitrag: | 16,- € |
| • Sauna und Schwimmhalle | für 2 Stunden | monatl. Zusatzbeitrag: | 30,- € |

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

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
Titus	Titus Thermen, Nordwestzentrum

4.) Kurse (auch für Nichtmitglieder)

AROHA® * (10 Termine):

Laufende Kurse: 25.09. - 13.12.2017

Nächste Kurse: ab 15.01.2018

- 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* (10 Termine):

Laufender Kurs: 04.09. - 27.11.2017

Nächster Kurs: ab 15.01.2018

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

Jumping® * (10 Termine):

Laufender Kurs: 04.09. - 27.11.2017

Nächster Kurs: ab 15.01.2018

- 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: 25.09. - 11.12.2017

Nächster Kurs: ab 15.01.2018

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

Pilates* (10 Termine):

Laufender Kurs: 16.08. - 01.11.2017

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

Training für einen stabilen Rumpf* (10 Termine):

Nächster Kurs: Einstieg jederzeit möglich

- 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: 29.08. - 05.12.2017

- Di. 19:00 - 20:00 ERS2 Larissa Selzer
- Auskunft Laura Müller, sportwart@tgroemerstadt.de



*) mit Zusatzbeitrag

www.tgroemerstadt.de

Aktuelle Informationen, das gesamte Sportprogramm ausführlich mit Steckbriefen, Anfahrtsbeschreibungen zu den Sportstätten, Formulare zum Download, aktuelle Spielberichte und Ergebnisse unserer Volleyball-Mannschaften Spieltagen, 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

Telefonische Auskünfte in Vereinsfragen:

Bärbel Rutkowski
Tel.: 0 61 01 / 333 27

Sportwartin:

Laura Müller
sportwart@tgroemerstadt.de