

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim Oktober 2020

- eingeschränkter Sportbetrieb aufgrund des Coronavirus -

(Stand: 02.10.2020)



<u>Abteilung</u>	<u>Trainingsgruppe</u>	<u>Tag</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Übungsleiter</u>
Badminton	Schüler u. Jugend	Mo	18:00 - 20:00	Gymnasium Turnhalle	I. Kern / M. Schönborn
	Hobbyspieler	Fr	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	N. Stumm
Basketball	Mixed U14 (Jungen + Mädchen, 10 bis 14 Jahre)	Mi	18:00 - 19:30	Dreifeldhalle Gymnasium (neue Halle)	B. Klein
	Herren 1 (Ü18, ab 18 Jahre)	Di	20:00 - 22:00	Dreifeldhalle Gymnasium (neue Halle)	D. Hoffmann
		Do	20:00 - 22:00	Dreifeldhalle Gymnasium (neue Halle)	D. Hoffmann
Alte Herren/ Damen (Ü30)	Mi	19:30 - 21:00	Dreifeldhalle Gymnasium (neue Halle)	B. Klein	
Crosstraining	Ab 18 Jahre (outdoor)	Mi	20:00 - 21:30	Carl-Zuckmayer-Schule	S. Haub
Judo	Judo (alle Gruppen)	Di	17:00 - 18:30	Outdoor (Bolzplatz)	M. Ludewig
		Do	17:00 - 19:00	Outdoor (Bolzplatz)	M. Ludewig
	Judo-Wettkampfttraining	Di	18:00 - 19:30	Carl-Zuckmayer-Schule	M. Ludewig
Kickboxen	Kickboxen Kinder/Jugend (6 bis 12 Jahre)	So	10:00 - 11:00	TuS Turnhalle	O. Jones
	Kickboxen Erwachsene	Mo	18:30 - 20:00	TuS Gymnastikhalle	O. Jones
Kindersport	Krabbelkreis (9 bis 24 Monate)	Do	10:00 - 11:00	TuS Turnhalle	S. Batzina / J. Jäckels
	Bewegung u. Spiel (15 Monate bis 3 Jahre)	Do	15:00 - 16:00	TuS Turnhalle	S. Batzina / J. Jäckels
	Turnen und Spiel (3 bis 4 Jahre)	Di	15:45 - 16:30	TuS Turnhalle	M. Bachmann / C. Bachmann
	Turnen und Spiel (3 bis 4 Jahre)	Di	16:30 - 17:15	TuS Turnhalle	E. Ludwig / C. Schneider
	Turnen und Spiel (5 bis 6 Jahre)	Di	17:15 - 18:00	TuS Turnhalle	E. Ludwig / C. Schneider
	Bewegung und Spiel (5 bis 7 Jahre)	Mi	15:00 - 16:00	TuS Turnhalle	K. Dudsjak / F. Hutter
Leichtathletik	Schüler/-innen (von 6 bis 10 Jahren)	Fr	17:30 - 19:00	Kleinsportfeld Gymnasium	G. Cau / C. Knab
	Schüler/-innen (von 10 bis 14 Jahren)	Mi	18:00 - 20:00	Kleinsportfeld Gymnasium	N. Schweitzer
	Jugendliche (ab 14 Jahre)	Sa	10:00 - 12:00	Kleinsportfeld Gymnasium	G. Cau
Männersport	Männersache Work Out	Di	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	M. Ludewig
	Männerball	Do	20:00 - 21:30	Gymnasium Turnhalle	O. Bente
Rope Skipping	Kinder und Jugendliche	Mi	18:00 - 19:00	TuS Turnhalle	L. Bender / C. Walzuch
Seniorenport	Boule	Mo	17:00 - 19:00	Bouleplatz Rheinstraße	F. A. Kerz
		Fr	17:00 - 19:00	Bouleplatz Rheinstraße	R. Müller
	Gymnastik mit Stuhl/ Sitztanz	Do	16:00 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	M. Penk
	Gymnastik mit Stuhl	Mo	16:00 - 16:45	TuS Turnhalle	S. Steeg
Tanzen	Xplosion (5 bis 8 Jahre)	Mi	15:30 - 17:00	TuS Gymnastikhalle	C. Schneider / E. Ludwig
	Xample (8 bis 12 Jahre)	Mi	16:30 - 18:00	TuS Turnhalle	A. Ludwig / M. Akrim
	Xtension (ab 12 Jahre)	Fr	16:00 - 18:00	TuS Gymnastikhalle	L. Calvelli Parra
	Xact (Leistungsgruppe Showtanz)	Di	19:45 - 21:45	TuS Gymnastikhalle	L. Raschdorf / A. Portugall
		So	11:15 - 13:15	TuS Gymnastikhalle	L. Raschdorf / A. Portugall
Tischtennis	Kinder und Jugendliche	Mi	19:15 - 20:00/20:30	TuS Gymnastikhalle	Dr. D. Schroff
	Erwachsene	Mo u. Do	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	Dr. D. Schroff / G. Stegmann

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim Oktober 2020

- eingeschränkter Sportbetrieb aufgrund des Coronavirus -

(Stand: 02.10.2020)



Abteilung	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Trampolin	Anfänger (ab 6 Jahre)	Mo	16:45 - 18:15	TuS Turnhalle	L. Bender / K. Gredy
	Fortgeschrittene/ Leistungsgruppe	Mo	18:00 - 20:00	TuS Turnhalle	L. Bender / K. Gredy / J. Kleres
		Do	17:00 - 19:00	TuS Turnhalle	L. Bender / K. Gredy / J. Kleres
Turnen	Kinder (1. und 2. Schuljahr)	Fr	15:00 - 16:00	TuS Turnhalle	C. Schneider / M. Bachmann
	Kinder (3. und 4. Schuljahr)	Fr	16:00 - 17:00	TuS Turnhalle	J. Schneider / M. Bachmann
	Fortgeschrittene (ab 5. Klasse)	Mi	18:00 - 19:30	Dreifeldhalle Gymnasium (neue Halle)	M. Bachmann / J. Schneider
		Fr	17:00 - 18:30	TuS Turnhalle	M. Bachmann / J. Schneider
	Turnstunde	Mi	19:00 - 20:00	TuS Turnhalle	N.-Kern
Volleyball	Jugend (13 bis 18 Jahre)	Mi	18:00 - 19:45	Dreifeldhalle Gymnasium (neue Halle)	J. Hille
	Hobby-Gruppe	Mi	20:00 - 22:00	Dreifeldhalle Gymnasium (neue Halle)	J. Hille
Kursangebot (*)	Bodypower für Mama	Fr	14:45 - 16:00	TuS-Gymnastikhalle	M.-Kunz
	Deep-Work	Fr	18:30 - 19:30	TuS Turnhalle	C.-Paul
	Nordic Walking	Mi	18:30 - 20:00	Lehrbrunnchen, Weinbergstr./Ecke Zuweg Forum Vinum	S. Dausner
	Pilates 1	Do	19:00 - 20:00	TuS Turnhalle	C. Paul
	Pilates 2	Do	20:00 - 21:00	TuS Gymnastikhalle	C. Paul
	Pilates 3	Mo	20:00 - 21:15	Parkplatz Gemeindehalle	C.-Paul
	Salsa-Bodystyle-Mix	Mo	17:30 - 18:30	TuS Gymnastikhalle	A. Cruzata
	Strong Nation (ehemals Strong by Zumba)	Do	19:00 - 20:00	TuS Turnhalle	A. Cruzata
	Wandern (Rheinterassenweg)	So. 08.11.	9:30 Uhr	Treffpunkt: Festplatz Nackenheim	S. Dausner
	Wirbelsäulen Gymnastik I	Di	8:20 - 9:05	TuS Turnhalle	A. Cruzata
	Wirbelsäulen Gymnastik II	Di	9:10 - 9:55	TuS Turnhalle	A. Cruzata
	Wirbelsäulen Gymnastik III	Di	18:15 - 19:00	TuS Turnhalle	U. Grünthaler
	Wirbelsäulen Gymnastik IV	Di	19:00 - 19:45	TuS Turnhalle	U. Grünthaler
	Wirbelsäulen Gymnastik V	Mi	17:00 - 17:45	TuS Gymnastikhalle	U. Grünthaler
	Wirbelsäulen Gymnastik VI	Mi	18:00 - 18:45	TuS Gymnastikhalle	U. Grünthaler
	Yoga Gruppe 1	Di	8:30 - 10:00	TuS Gymnastikhalle	I. Sell
	Yoga Gruppe 2	Di	10:15 - 11:45	TuS Gymnastikhalle	I. Sell
	Yoga-Gruppe-3	Fr	18:30 - 20:00	TuS-Gymnastikhalle	A.-Böhm
	Yoga-Gruppe-4	Fr	20:15 - 21:45	TuS-Gymnastikhalle	A.-Böhm
	Zandunga	Do	17:15 - 18:15	TuS Gymnastikhalle	N. Hofmann
	Zumba 1	Di	18:30 - 19:30	TuS-Gymnastikhalle	A.-Cruzata
	Zumba 2	Mi	19:15 - 20:15	TuS Turnhalle	A. Cruzata
	Zumba 3	Mi	20:30 - 21:30	TuS Turnhalle	A. Cruzata
Zumba-Gold	Di	10:40 - 11:40	TuS Turnhalle	A.-Cruzata	

Geschäftszeiten: Montag und Freitag von 17.00 bis 19.00 Uhr

Tel. 06135/9331210

Infos über Sportangebote:

J. Mohr

1.sportwart@tus-nackenheim.de

Infos über Kurse:

E. Winter

tuskurse@gmx.de

erwinwinternackenheim1@gmx.de

(*) = Kursangebot, auch für Nichtmitglieder: Hier können zusätzliche Gebühren anfallen.