

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim September 2020

- eingeschränkter Sportbetrieb aufgrund des Coronavirus -

(Stand: 02.09.2020)



Abteilung	Trainingsgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Badminton	Schüler-u.-Jugend	Mo	18:00–20:00	Gymnasium-Turnhalle	I. Kern / A. Krüger
	Hobbyspieler	Fr	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	N. Stumm
Basketball	Mixed U14 (Jungen + Mädchen, 10 bis 14 Jahre)	Mi	18:00 - 19:30	Dreifieldhalle Gymnasium (neue Halle)	B. Klein
	Herren 1 (Ü18, ab 18 Jahre)	Di	20:00 - 22:00	Dreifieldhalle Gymnasium (neue Halle)	D. Hoffmann
		Do	20:00 - 22:00	Dreifieldhalle Gymnasium (neue Halle)	D. Hoffmann
	Alte Herren/ Damen (Ü30)	Mi	19:30 - 21:00	Dreifieldhalle Gymnasium (neue Halle)	B. Klein
Crosstraining	Ab 18 Jahre (outdoor)	Mi	20:00 - 21:30	Carl-Zuckmayer-Schule	S. Haub
Judo	Judo (alle Gruppen)	Mo	17:00 - 18:30	Outdoor (Parkplatz Gemeindehalle) / TuS Turnhalle	M. Ludewig
		Do	17:00 - 19:00		M. Ludewig
	Judo-Wettkampftraining	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	12:00–14:00	Hartplatz-Gymnasium oder TuS Turnhalle	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. Walczuch
Senioren-sport	Boule	Fr	18:00 - 20:00	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. Ludewig / 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	Trainingsgruppe Herren	Mo u. Do	20:00 - 22:00	TuS Turnhalle	Dr. D. Schroff / G. Stegmann

Turn- und Sportgemeinde 06 Nackenheim September 2020

- eingeschränkter Sportbetrieb aufgrund des Coronavirus -

(Stand: 02.09.2020)



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	Lehrbrünnchen, 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 (Ungeheuersee)	Sa. 05.09.	9:15 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
	Xco Walking	Mo	19:00 - 20:00	Parkplatz Kapselabrik	C. Paul
	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	10:10 - 11:10	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.