



Trainingszeiten TG Höchst Juni/Juli 2020

- eingeschränkter Trainingsplan -

Bitte unbedingt die „Regel für Trainierende“ beachten!

Montags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels I	15.00 Uhr - 17.00 Uhr	Netta, Dani, Jana	Große Halle	2 Stoffflappen, Gymnastikmatten
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels II	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Netta, Daliborka Dani, Michael	Große Halle	2 Stoffflappen, Gymnastikmatten
Jazz-Gymnastik	18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Regine	Kleine Halle	Gymnastikmatte
Jazz-Dance	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Regine	Kleine Halle	
Schwitz Fit	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastikmatte
Pilates	20.15 Uhr – 21.15 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastikmatte
Dance4Fun	20.00 Uhr – 21.15 Uhr	Silke	Kleine Halle	Gymnastikmatte

Dienstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Total Body Styling	10.15 Uhr - 11.15 Uhr	Carolyn	Große Halle	Gymnastikmatten
Gerätturnen allg. Turnmädels I	14.45 Uhr - 15.45 Uhr	Dani, Daliborka, Angela	kleine Halle	
Gerätturnen allg. Turnmädels II	15.45 Uhr - 16.45 Uhr	Dani, Daliborka, Angela	Kleine Halle	
Gerätturnen allg. Turnmädels III	16.45 Uhr - 17.45 Uhr	Dani, Daliborka, Angela	kleine Halle	
Eltern-Kind-Turnen + Purzelkinder – ab 30.06.	15.15 Uhr - 16.15 Uhr	Netta	große Halle	Nur nach Anmeldung
Eltern-Kind-Turnen – ab 30.06.	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Netta	große Halle	Nur nach Anmeldung
Rope Skipping	17.45 Uhr – 19.30 Uhr	Caro, Ilkim	Kleine Halle	Skipping Seil
Fechten	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Tobias	Kleine Halle	Kleidung, Waffe
Badminton, Kinder und Jugend	17.45 Uhr – 19.45 Uhr	Kalidas, Martina	Große Halle	- wie immer
Walking	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Jörg	Outdoor	



Dienstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Aikido	19.00 Uhr – 22.00 Uhr	Zenon	Dojo	
Wellness	19.45 Uhr – 20.45 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastikmatte
Step Aerobic	20.45 Uhr – 21.45 Uhr	Netta	Große Halle	

Mittwochs

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Pilates	9.00 Uhr - 10.00 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastikmatten
Hockergymnastik - ab 17.06.	10.15 Uhr - 11.15 Uhr	Netta	Terrasse	
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels I	15.00 Uhr - 17.00 Uhr	Netta, Dani, Jana	Große Halle	2 Stofflappen, Gymnastikmatten
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels II	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Netta, Daliborka Dani, Michael	Große Halle	2 Stofflappen, Gymnastikmatten
Aerobic-Step-Fitness	18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Caro	Kleine Halle	Gymnastikmatte
Easy-Step - ab 01.07.	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Mariette	Kleine Halle	
Wirbelsäulengymnastik	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastikmatte
Total Body Styling	20.15 Uhr – 21.30 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastikmatte
Iaido	20.00 Uhr - 22.00 Uhr	Zenon, Frank	Kleine Halle	

Donnerstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Eltern-Kind-Turnen - ab 02.07.	9.00 Uhr - 10.15 Uhr	Netta	kleine Halle	Nur nach Anmeldung
Seniorengymnastik	10.30 Uhr - 11.30 Uhr	Netta	Terrasse	
Kids cup	14.30 Uhr - 15.45 Uhr	Steffi	Große Halle	Bälle, Reifen, Seil, Matte, ...
Kindertanz, 6-8 Jahre	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Marisa	Kleine Halle	



Donnerstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Eltern-Kind-Turnen Nur am 02.07.	15.45 Uhr - 16.45 Uhr	Steffi	Große Halle	Nur nach Anmeldung
Jungenturnen – Wettkampf I	16.45 Uhr - 18.00 Uhr	Helen, Sabine, Jana	Große Halle	
Jungenturnen – Wettkampf II	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Helen	Große Halle	
Rope Skipping	17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Gabi, Ilkim, Michelle	Kleine Halle	Skipping Seil
Aikido - Kinder	17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Mark	Dojo	
Rücken Fit	18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Regine	Kleine Halle	Gymnastikmatte
Rücken Fit	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Regine	Kleine Halle	Gymnastikmatte
Nordic walk	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Jörg	Outdoor	
Streetdance	20.00 Uhr – 21.00 Uhr	Hicham	Große Halle	
Aikido	20.00 Uhr – 22.00 Uhr	Mark, Zenon	Dojo	

Freitags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Balance	9.00 Uhr - 10.00 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastikmatten
Wirbelsäulengymnastik	10.15 Uhr - 11.30 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastikmatten
Badminton, Kinder	15.00 Uhr – 17.00 Uhr	Kalidas, Martina	Große Halle	wie immer
Prellball - ab 26.06.	17.00 Uhr – 18.45 Uhr	Günter	Große Halle	
Badminton, Jugend	18.45 Uhr – 20.00 Uhr	Kalidas, Martina	Große Halle	wie immer
Badminton, Erwachsene	20.00 Uhr – 22.00 Uhr	Kalidas, Martina	Große Halle	wie immer
Förder Kids	15.45 Uhr - 16.45 Uhr	Jana	Kleine Halle	



Freitags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Fechten	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Tobias	kleine Halle	Kleidung, Waffe
Iaido	19.00 Uhr – 21.00 Uhr	Zenon, Frank	Kleine Halle	

Samstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Mitzubringen
Aikido	9.00 Uhr – 12.00 Uhr	Mark, Zenon	Dojo	
Aikido - Kinder	12.15 Uhr – 13.00 Uhr	Mark	Dojo	
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels I	10.00 Uhr - 11.30 Uhr	Dani	Große Halle	2 Tücher/Lappen Gymnastikmatten
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels II	11.30 Uhr - 13.00 Uhr	Dani	Große Halle	2 Tücher/Lappen Gymnastikmatten
Open Dance Class	15.00 Uhr - 16.00 Uhr	Hicham	Große Halle	Nur für Ehepaare + Wohn- gemeinschaften

- Alle weitere Informationen zum Training erhält man direkt über die Trainer/in.
- Kontaktdaten der Stundenleitung findet man unter www.tg-hoechst.de