



Trainingszeiten TG Höchst ab September 2020

- eingeschränkter Trainingsplan -

- **Fragen zur Übungsstunde bitte an die/den jeweilige/n Trainer/in**
- **Das Betreten des Gebäudes ist für Begleitpersonen nicht erlaubt**
- **Teilweise muss sich zu den Übungsstunden angemeldet werden!**
 - **Vor Betreten der Halle die Hände desinfizieren**
 - **Im Flur und beim WC-Gang: Maskenpflicht**

Montags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels I	15.00 Uhr - 17.00 Uhr	Netta, Dani, Jana	Große Halle	
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels II	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Netta, Daliborka Dani, Michael	Große Halle	
Judo I	17.00 Uhr – 17.50 Uhr	Pablo, Daniel, Tobias	Judoraum	Gruppen- einteilung beachten!!
Judo II	18.05 Uhr – 18.55 Uhr	Pablo, Daniel, Tobias	Judoraum	
Judo III	19.10 Uhr – 20.00 Uhr	Pablo, Daniel, Tobias	Judoraum	
Jazz-Gymnastik	18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Regine	Kleine Halle	Gymnastik- matte
Jazz-Dance	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Regine	Kleine Halle	
Schwitz Fit	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastik- matte
Aerobic-Step-Fitness	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Caro	Spiegelsaal	Gymnastik- matte
Pilates	20.15 Uhr – 21.15 Uhr	Netta	Große Halle	Gymnastik- matte
Dance4Fun	20.15 Uhr – 21.30 Uhr	Silke	Kleine Halle (bis Sept.)	Gymnastik- matte
Spiel & Spaß +/- Ball - indoor	20.00 Uhr – 22.00 Uhr	Kerstin	Kleine Halle (ab Sept.)	z.Z. outdoor

Dienstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Motorische Frühförderung – ab 15.09.	9.00 Uhr - 9.50 Uhr	Carolyn	Judoraum	
Total Body Styling	10.15 Uhr - 11.15 Uhr	Carolyn	Judoraum	Gymnastikmatten

Gerätturnen allg. Turnmädels I	14.45 Uhr - 16.15 Uhr	Dani, Daliborka, Angela	kleine Halle	Kinder werden vor der Halle
-------------------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------	--------------------------------



Dienstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Gerätturnen allg. Turnmädels II	16.15 Uhr - 17.45 Uhr	Dani, Daliborka, Angela	Kleine Halle	abgeholt
Eltern-Kind-Turnen	16.30 Uhr - 17.45 Uhr	Netta	große Halle	Nur nach Anmeldung
Rope Skipping	17.45 Uhr - 19.30 Uhr	Caro, Ilkim	Kleine Halle	Skipping Seil
Akrobatik	17.50 Uhr - 18.50 Uhr	Netta	Judoraum	Kinder werden vor der Halle abgeholt
Badminton, Kinder und Jugend	17.45 Uhr - 19.45 Uhr	Kalidas, Martina	Große Halle	- wie immer
Badminton, Erwachsene – ab 15.09.	19.45 Uhr - 21.45 Uhr	Bodo	Große Halle	- wie immer
Walking	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Jörg	Outdoor	
Aikido	19.00 Uhr - 22.00 Uhr	Zenon	Dojo	
Wellness	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Netta	Spiegel- saal	Anmeldung erforderlich!!! Gymnastikmatte
Fechten	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Tobias	Kleine Halle	
Step Aerobic	20.15 Uhr - 21.30 Uhr	Netta	Spiegel- saal	

Mittwochs

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Pilates	9.00 Uhr - 10.00 Uhr	Netta	Judoraum Wiese	Gymnastikmatten
Hockergymnastik	10.15 Uhr - 11.15 Uhr	Netta	Terrasse/ Clubraum	
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels I	15.00 Uhr - 17.00 Uhr	Netta, Dani, Jana	Große Halle	
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels II	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Netta, Daliborka Dani, Michael	Große Halle	
Gerätturnen I Mädchen ab 5. Klasse	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Maxime, Tatjana	kleine Halle	Anmeldung nur per Mail an Maxime
Gerätturnen II Mädchen ab 5. Klasse	17.15 Uhr - 18.15 Uhr	Maxime, Tatjana	kleine Halle	
Gerätturnen Mädchen ab 8. Klasse	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Maxime, Tatjana	kleine Halle	

Judo I	17.00 Uhr – 17.50 Uhr	Pablo, Daniel, Tobias	Judoraum	Gruppen- einteilung
---------------	--------------------------	--------------------------	----------	--------------------------------



Mittwochs

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Judo II	18.05 Uhr – 18.55 Uhr	Pablo, Daniel, Tobias	Judoraum	beachten!!
Kraftraum	18.00 Uhr - 19.30 Uhr	Michael	Karftaum	TN-Begrenzung!
Easy-Step	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Mariette	Spiegel saal	
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?	Infos
Jumping Fitness	8.00 Uhr - 9.00 Uhr	Netta	kleine Halle	
Eltern-Kind-Turnen	9.00 Uhr - 10.15 Uhr	Netta	kleine Halle	- Freie Plätze
ErlebniSTanz 55+	9.30 Uhr - 10.30 Uhr	Angelika	Spiegel- saal	
Seniorengymnastik	10.30 Uhr - 11.30 Uhr	Netta	Kleine Halle	
Kids cup	14.30 Uhr - 15.45 Uhr	Steffi	Große Halle	
Eltern-Kind-Turnen	15.45 Uhr - 16.45 Uhr	Steffi	Große Halle	Nur nach Anmeldung
Abenteuerturnen	15.50 Uhr - 16.50 Uhr	Lutz	kleine Halle	
Jungenturnen – Wettkampf I	16.45 Uhr - 18.00 Uhr	Helen, Sabine, Jana	Große Halle	
Jungenturnen – Wettkampf II	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Helen	Hinten gr. Halle	½ Halle ab 17.09.
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	
Kindertanz, 6 – 8 Jahre - ab 24.09.	17.55 Uhr – 18.55 Uhr	Isabelle, Sophie	Spiegel- saal	Treffpunkt vor der Halle



Donnerstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Fechten - ab 10.09.	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Tobias	Kleine Halle	
Rücken Fit	18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Regine	Vorne gr. Halle	Gymnastikmatte - ab 17.09.
Rücken Fit	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Regine	Vorne gr. Halle	Gymnastikmatte - ab 17.09.
Nordic walk	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Jörg	Outdoor	
HipHop - ab 10.09. 9 bis 12 Jahre	18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Hicham	Spiegel- saal	Teilnehmer- begrenzung!
Streetdance ab 13 Jahren open end	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Hicham	Spiegel- saal	Raumwechsel ab 10.09.
Volleyball - ab 10.09.	20.00 Uhr – 21.00 Uhr	Hicham	Große Halle	
Jumping Fitness	20.00 Uhr – 21.00 Uhr	Caro Fe.	Kleine Halle	
Aikido	20.00 Uhr – 22.00 Uhr	Mark, Zenon	Dojo	

Freitags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Balance	9.00 Uhr - 10.00 Uhr	Netta	Spiegelsaal / Wiese	Gymnastikmatten
Wirbelsäulengymnastik	10.15 Uhr - 11.30 Uhr	Netta	Judoraum/ Wiese	Gymnastikmatten
Badminton, Kinder	15.00 Uhr – 17.00 Uhr	Kalidas, Martina	Große Halle	wie immer
Förder Kids	15.45 Uhr - 17.15 Uhr	Jana	Kleine Halle	
Prellball	17.00 Uhr – 18.45 Uhr	Günter	Große Halle	
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels I + II	17.00 Uhr – 18.45 Uhr	Netta	Spiegelsaal + Große Halle	
Judo I	17.00 Uhr –	Pablo, Daniel,	Judoraum	

	17.50 Uhr	Tobias		Gruppen- einteilung beachten!!
Judo II	18.05 Uhr – 18.55 Uhr	Pablo, Daniel, Tobias	Judoraum	
Judo III	19.10 Uhr – 20.00 Uhr	Pablo, Daniel, Tobias	Judoraum	



Freitags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Sportabzeichen Training	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Sonja	Sportplatz <small>Grasmückenweg</small>	Letztes Training am 25.09.
Fechten	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Tobias	kleine Halle	Kleidung, Waffe
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
Kundalini-Yoga	18.30 Uhr – 20.00 Uhr	Sigi	Spiegel- saal	Matten und Zubehör
Kundalini-Yoga	20.00 Uhr – 21.30 Uhr	Sigi	Spiegel- saal	Matten und Zubehör
Iaido	19.00 Uhr – 21.00 Uhr	Zenon, Frank	Kleine Halle	

Samstags

Was?	Wann?	Leitung:	Wo?	Infos
Aikido	9.00 Uhr – 12.00 Uhr	Mark, Zenon	Dojo	
Aikido - Kinder	12.15 Uhr – 13.00 Uhr	Mark	Dojo	
Gerätturnen Wettkampf Turnmädels I + II	10.30 Uhr - 13.00 Uhr	Dani	Große Halle	
Open Dance Class	15.00 Uhr - 16.00 Uhr	Hicham	Große Halle	Nur für Ehepaare + Wohn- gemeinschaften
Eltern-Kind-Turnen	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Mariette	Große Halle	