

Wintertrainingsplan 2021/22*

*bitte informieren Sie sich bei den Übungsleiter*innen zu den einzelnen Corona-Bestimmungen.

Leichtathletik			
4 - 6 Jahre, gemischte Gruppe	Fr. 17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	M. Lamm, V. Stini, B. Pendelin
7 - 9 Jahre, gemischte Gruppe	Mo. 18:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	K. Rothmund, C. Heinisch, M. Lamm, I. Berthold
10 - 16 Jahre, gemischte Gruppe	Fr. 18:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	M. Lamm, C. Heinisch, A. Bunjes, N. Kliner
ab 17 Jahre, gemischte Gruppe	Fr. 18:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	I. Berthold, M. Lamm, C. Heinisch
Aktive Senioren	Fr. 19:30 - 22:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	G. Pribul
Lauftreff			
Gemischte Gruppe	Di. 18:00 - 19:00 Uhr Sa. 15:00 - 16:00 Uhr	Rheingau - Stadion Antoniuskapelle	P. + W. Rustler
Walking - Gruppe	Di. 18:00 - 19:00 Uhr Sa. 15:00 - 16:00 Uhr	Rheingau - Stadion Antoniuskapelle	P. + W. Rustler
Turnen			
1 - 3 Jahre, Turnermäuse	Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	A. Wünsch, N. Müller
4 - 6 Jahre, gemischte Gruppe	Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	L. Schädel, S. Kleeberg, Z. Yosufi
7 - 10 Jahre, Mädchen	Mo. 16:30 - 18:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	J. Grabowski, P. Scholten, H. Schulze
11 - 15 Jahre, Mädchen	Mo. 18:00 - 19:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	D. Becker, N. Bachus, L. Grahmann
ab 7 Jahre, Jungen	Fr. 17:15 - 18:15 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	S. Bachus
Ballsport			
Badminton	Di. 20:00 - 22:00 Uhr Do. 20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	R. Kettner, D. Keller, G. Kranz
Basketball ab 14 J., gemischte Gruppe	Mo. 20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	M. Söhn
Gymnastik			
Senioren., gemischte Gruppe	Mo. 19:00 - 20:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	H. Wünsch
Gymnastik, Frauen	Mi. 20:00 - 21:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	M. Frankenberger
Fit - Gym, gemischte Gruppe	Di. 18:15 - 19:15 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	Z. Atakan
Rückenfit, gemischte Gruppe	Di. 18:15 - 19:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	F. Urbach
Power - Gym, gemischte Gruppe	Do. 18:15 - 19:45 Uhr	online	Z. Atakan
Faszien / Yoga, gemischte Gruppe	jede zweite Woche Fr. 18:15 - 19:45 Uhr	Aula Grund - und Förderschule	Z. Atakan
Tanzen			
12 - 15 Jahre, Mädchen	Do. 16:30 - 18:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	K. Jumeau
16 - 25 Jahre, Frauen	Mi. 20:00 - 21:30 Uhr	Alte Turnhalle Rheingauschule	K. Jumeau
Rehasport			
Herzsportgruppe, gemischte Gruppe	Di. 19:30 - 20:15 Uhr	Sporthalle St. Ursula - Schule	F. Urbach, Z. Atakan, B. Lorbeer
Schlaganfallgruppe, gemischte Gruppe	Di. 18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	K. Jumeau
Integrativsport St. Vincenzstift			
Psychomotorik	Do. 16:00 - 17:00 Uhr	Therapiezentrum St. Vincenzstift	D. Becker, Z. Atakan, P. Derstroff, S. Becker
Leichtathletik Special Olympics	Do. 17:15 - 18:15 Uhr	Therapiezentrum St. Vincenzstift	D. Becker, Z. Atakan, P. Derstroff, S. Becker