



Trainingsplan Winter 2019/20



Leichtathletik			
4-6 Jahre gemischte Gruppe	Fr 17.00-18.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	B. Pendelin, C. Wunsch, K. Rothmund, N. Klinner
7-9 Jahre gemischte Gruppe	Fr 18.00-19.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	B. Pendelin, C. Wunsch, K. Rothmund, N. Klinner
10-12 Jahre gemischte Gruppe	Mo 18.00-19.00 Uhr Fr 18.00-19.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	C. Wunsch, A. Bunjes, C. Heinisch, L. Sievers
13-16 Jahre gemischte Gruppe	Mo 18.00-19.00 Uhr Fr 18.00-19.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	C. Wunsch, A. Bunjes, C. Heinisch, L. Sievers
ab 17 Jahre gemischte Gruppe	Fr 19.00-20.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	I. Berthold
Aktive	Fr 19.30-22.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	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 gemischte Gruppe	Di 17.00-18.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	A. Wunsch, V. Müller
4-6 Jahre gemischte Gruppe	Di 17.00-18.00 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	L. Schädel, S. Medl, S. Herber
7-10 Jahre Mädchen	Mo 16.30-18.00 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	N. Bachus, S. Bachus J. Schilken
7-10 Jahre Jungen	Fr 15.45-17.15 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	D. Kilian, J. Hindermann
11-15 Jahre Mädchen	Mo 18.00-19.30 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	D. Becker, J. Schilken, L. Schädel
11-16 Jahre Jungen	Fr 17.15-19.00 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	D. Kilian, A. Hartemann
Basketball			
Training ab 14 J. gemischte Gruppe	Mo 19.30-22.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	M. Söhn
Badminton			
Anfänger & Fortgeschrittene gemischte Gruppe	Di 20.00-22.00 Uhr Do 20.00-22.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	R. Kettner, D. Keller, G. Kranz
Gymnastik			
Senioren. gemischte Gruppe	Mo 19.00-20.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	H. Wunsch
Gymnastik Frauen	Mi 20.00-21.30 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	M. Frankenberger
Rückenfit gemischte Gruppe	Di 18.15-19.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	F. Urbach
Fit-Gym gemischte Gruppe	Di 18.15-19.15 Uhr	Sporthalle Gymnasium	Z. Atakan
Faszien-Yoga	14-tägig Fr 17.15-19.00 Uhr	Aula der Grund- und Förderschule	Z. Atakan
Yoga ab 50	nur mit Voranmeldung Fr 19.00-20.30 Uhr	Altenheim Marienheim	E. Macht-Prinz
Tanzen			
6 - 14 Jahre Latin Dance Kids	nur mit Voranmeldung Mo 17.00-18.00 Uhr	Aula der Grund- und Förderschule	A. Dumitru
12 - 15 Jahre Mädchen	Do 16.30-18.30 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	K. Jumeau
16 - 25 Jahre Frauen	Mi 20.00-21.30 Uhr	Alte Turnhalle Gymnasium	K. Jumeau
Latin Dance	nur mit Voranmeldung Di 19.00-20.00 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	A. Dumitru
Rehasport			
Herzportgruppe gemischte Gruppe	Di 19.00-21.00 Uhr	Turnhalle St. Ursula	M. Frankenberger, F. Urbach
Schlaganfallgruppe gemischte Gruppe	Di 18.00-19.00 Uhr	Sporthalle der Grund- und Förderschule	K. Jumeau
Integrativsport			
Psychomotorik	Do 16.00-17.00 Uhr	Therapiezentrum St. Vincenzstift	D. Becker, M. Orth, Z. Atakan P. Derstroff, S. Amlung
Leichtathletik Special Olympics	Do 17.15-18.15 Uhr	Therapiezentrum St. Vincenzstift	D. Becker, M. Orth, Z. Atakan P. Derstroff, S. Amlung