

## Wintertrainingsplan 2022/23\*

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

\* die "Sporthalle Rheingauschule" ist bis auf weiteres für den Sportbetrieb gesperrt

Leichtathletik			
4 - 6 Jahre, gemischte Gruppe	Fr. 16:00 - 17:00 Uhr	Turnhalle der Grund- und Förderschule	C. Heinisch, K. Pendelin, V. Stini
7 - 9 Jahre, gemischte Gruppe	Mo. 17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle St. Ursula Schule	I. Berthold, C. Heinisch, K. Pendelin, V. Stini
10 - 16 Jahre, gemischte Gruppe	Mo. 18:00 - 19:30 Uhr	Sporthalle St. Ursula Schule	I. Berthold, C. Heinisch, K. Pendelin
Aktive ab 17 Jahre, gemischte Gruppe	Mo. 19:30 - 20:30 Uhr Fr. 18:30 - 19:30 Uhr	Sporthalle St. Ursula Schule Rheingaustadion Kellersgrube	I. Berthold, C. Heinisch
Senioren	Fr. 19:30 - 22:00 Uhr	nach Absprache	G. Pribul
Lauftreff			
Gemischte Gruppe	Di. 18:00 - 19:00 Uhr Sa. 15:00 - 16:00 Uhr	Rheingaustadion Kellersgrube Antoniuskapelle	P. + W. Rustler
Walking - Gruppe	Di. 18:00 - 19:00 Uhr Sa. 15:00 - 16:00 Uhr	Rheingaustadion Kellersgrube Antoniuskapelle	P. + W. Rustler
Turnen			
1 - 3 Jahre, Turnermäuse	Di. 16:00 - 17:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	A. Wunsch, N. Müller
4 - 6 Jahre, gemischte Gruppe	Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	L. Schädel, S. Kleeberg, S. 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
11 - 16 Jahre, Jungen	Fr. 17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	S. Bachus
Ballsport			
Badminton	Di. 20:15 - 22:00 Uhr	Sporthalle St. Ursula - Schule	R. Kettner, D. Keller, G. Kranz
Gymnastik			
Senioren., gemischte Gruppe	Mo. 18:45 - 19:45 Uhr	Sporthalle St. Ursula - Schule	H. Wunsch
Gymnastik Frauen	Mi. 20:00 - 21:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	M. Frankenberger
Fit - Gym, gemischte Gruppe	Di. 18:00 - 19:15 Uhr	Aula Grund - und Förderschule	Z. Atakan
Rückenfit, gemischte Gruppe	Di. 18:15 - 19:00 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	F. Urbach
Power - Gym, gemischte Gruppe	Do. 18:30 - 19:45 Uhr	Atrium Stadt Geisenheim	Z. Atakan
Faszien / Yoga, gemischte Gruppe	jede zweite Woche Fr. 17:15 - 18:45 Uhr	Aula Grund - und Förderschule	Z. Atakan
Tanzen			
12 - 15 Jahre, Mädchen	Do. 17:30-18:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	K. Jumeau
16 - 25 Jahre, Frauen	Mi. 20:00 - 21:30 Uhr	Alte Turnhalle Gymnasium	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	Do. 16:30 - 17:30 Uhr	Turnhalle der Grund - und Förderschule	K. Jumeau
kostenpflichtige Kurse, auch für Nichtmitglieder nach Anmeldung:			
Yoga	Mi. 17:00 Uhr – 18:00 Uhr	10 Einheiten, Atrium der Stadt Geisenheim	