

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 1.10.2024 – 31.3.2025)

Stand: 20.10.2024

Montag				
09:15	10:15	Seniorengymnastik	Senioren-Gymnastik	TG-Halle
09:30	11:00	Bleib fit - Tanz mit	Bleib fit - Tanz mit	Bürgerhaus Kurhaus
10:30	11:30	Kooperation Kindergarten-Verein	Kooperation Kita St. Marien - Verein	TG-Halle
13:00	14:00	Fit und mobil im Alltag	Fit und mobil im Alltag, Gruppe 1	TG-Halle
14:00	15:00	Fit und mobil im Alltag	Fit und mobil im Alltag, Gruppe 2	Gymnastikraum
14:15	15:45	Kooperation F.-v.-S.-Schule/TGC	Schulsport Freiherr-von-Schütz-Schule	TG-Studio
14:45	15:15	Musikabteilung	Querflöten-Einzelunterricht	Musikzimmer
15:00	15:50	Kleinkinder-Turnen	Kleinkinderturnen, Gruppe I	TG-Halle
15:25	15:55	Musikabteilung	Querflöten-Einzelunterricht	Musikzimmer
16:00	16:50	Kleinkinder-Turnen	Kleinkinderturnen, Gruppe II	TG-Halle
16:00	18:00	Leichtathletik	Leichtathletik	TG-Studio
16:05	16:35	Musikabteilung	Querflöten-Einzelunterricht	Musikzimmer
16:15	17:00	Turntigger	Gerätturnen weiblich	Gymnastikraum
16:45	17:45	Turntigger	Gerätturnen weiblich (Bühne)	TG-Halle/Bühne
17:00	18:00	Neurologie	Neurologie	Gymnastikraum
17:00	18:15	Turnmäuse	Gerätturnen weiblich	TG-Halle
17:30	19:00	Badminton	Badminton - Anfänger	Sporthalle Pommernstraße
17:30	19:30	Gerätturnen weiblich	Gerätturnen weiblich	TG-Halle
18:00	19:00	Aroha	Aroha (ab 7.10.2024)	Gymnastikraum
18:00	20:00	Leichtathletik	Jugend, und Aktive	Sportzentrum
18:00	20:00	Offenes Angebot im TG-Studio	Offene Trainingszeit im TG-Studio (Raimund)	TG-Studio
18:30	20:00	Karate	Karate, Jugend/Erwachsene (Fortgeschrittene)	Freiherr-von-Schütz-Schule
19:00	22:00	Badminton	Badminton Senioren (freies Spiel)	Sporthalle Pommernstraße
19:00	23:00	Turngemeinde	Belegung Abteilungen / Sitzungen	Turnerstubb
19:30	21:00	Basketball	Basketball	Sporthalle Pommernstraße
20:00	22:00	Volleyball	Hobby-Volleyball	Sporthalle Pommernstraße
20:30	22:00	Gymnastik für Männer ab 30	Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)	TG-Halle
20:30	22:00	Gymnastik für Männer ab 30	Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)	Gymnastikraum
20:30	22:00	Gymnastik für Männer ab 30	Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)	TG-Studio

Dienstag				
09:00	10:00	Fitness-Wirbelsäulentraining	Fitnessstraining	TG-Halle
09:00	10:00	Lungensport	Lungensport Gruppe 1	Gymnastikraum
10:15	11:15	Präventives Ausdauertraining	Power4BestAger (ab 1.10.2024)	TG-Studio
10:30	11:30	Integratives Kinderturnen	Integratives Kinderturnen	TG-Halle
10:30	11:30	Sitzgymnastik	Sitzgymnastik	Turnerstubb
11:30	12:30	Kooperation Kindergarten-Verein	Kooperation Kindergarten - Verein	TG-Halle
14:00	16:00	Leichtathletik	Leichtathletik	TG-Studio
14:25	15:55	Kooperation F.-v.-S.-Schule/TGC	Fahrrad-AG	Freiherr-von-Schütz-Schule
16:30	17:30	Lungensport	Lungensport Gruppe 2	TG-Halle
16:30	18:00	Leichtathletik	Kinderleichtathletik U10	Sporthalle Pommernstraße
16:30	18:00	Leichtathletik	Kinderleichtathletik U12	Sporthalle Pommernstraße
16:30	18:00	Leichtathletik	Kinderleichtathletik U8	Sporthalle Pommernstraße
16:30	19:00	Gerätturnen weiblich	Leistungsriege Mädchen	TG-Halle/Bühne
17:00	18:00	REHA Sport Orthopädie	Reha-Sport	Gymnastikraum
17:00	18:30	Rope Skipping	Auftritts- und Wettkampfgruppe	TG-Halle
17:00	22:00	Offenes Angebot im TG-Studio	Offene Trainingszeit im TG-Studio (Christian/Uwe)	TG-Studio
17:30	19:00	Badminton	Badminton Jugend & Schüler	Sporthalle Pommernstraße
18:00	19:00	REHA Sport Orthopädie	Reha-Sport	Gymnastikraum
18:00	20:00	Leichtathletik	Jugend und Aktive	Sporthalle Pommernstraße
18:30	20:00	Karate	Karate, Kinder/Schüler	Mehrzweckhalle TuS Neesbach
19:00	20:00	REHA Sport Orthopädie	Aktiv gegen Osteoporose	Hohenfeldklinik
19:00	20:00	Fitnessgymnastik für Frauen	Fitnessgymnastik für Frauen	TG-Halle
19:00	20:00	Rückenschule	Rückenschule	Gymnastikraum
19:00	20:30	Sportabzeichen	nur Mai bis Okt (Dienstags nach Angabe)	Sportzentrum
19:00	22:00	Badminton	Badminton Senioren (Konditionstraining)	Sporthalle Pommernstraße
19:00	23:00	Turngemeinde	Belegung Abteilungen / Sitzungen	Turnerstubb
20:15	22:00	Blasorchester	Blasorchester Orchesterprobe	TG-Halle

Mittwoch				
09:00	09:45	REHA Sport Orthopädie	Rehasport Orthopädie	Gymnastikraum
09:00	10:00	Happy-Dance	Happy-Dance	TG-Halle
10:00	11:30	Qigong	Qigong (Kurs)	Gymnastikraum
10:00	12:00	Reha-Prävention am Gerät	Reha- Prävention am Gerät (akt. ausgesetzt)	TG-Studio
10:30	11:30	Integratives Kinderturnen	Integratives Kinderturnen	TG-Halle
14:30	15:00	Musikalische Früherziehung	Querflöten-Einzelunterricht	Musikzimmer
15:00	15:45	Blockflötengruppe	Blockflöten-Unterricht	Musikzimmer

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 1.10.2024 – 31.3.2025)

Stand: 20.10.2024

15:00	16:00	Gerätturnen männlich	Turnen für Schüler	TG-Halle
15:00	17:30	Leichtathletik	Leichtathletik	TG-Studio
16:00	16:45	Blockflötengruppe	Blockflöten-Unterricht, 8er-Gruppe	Musikzimmer
16:30	17:15	Kindertanzen	Kindertanzen	Gymnastikraum
17:00	17:30	Instrumentalausbildung	Querflötenunterricht	Musikzimmer
17:00	20:15	Tischtennis	Tischtennis-Training Jugend, Erwachsene	TG-Halle
17:30	20:00	Rund um die Geburt	Geburtsvorbereitung	Gymnastikraum
18:00	19:30	Karate	Karate, Kinder/Schüler	Freiherr-von-Schütz-Schule
18:00	19:30	Offenes Angebot im TG-Studio	Offene Trainingszeit im TG-Studio (Raimund)	TG-Studio
18:00	20:00	Leichtathletik	Jugend und Aktive	Sportzentrum
18:00	20:00	Gerätturnen männlich	Leistungsturnen männlich	TG-Halle/Bühne
19:00	23:00	Turngemeinde	Belegung Abteilungen / Sitzungen	Turnerstubb
19:30	20:30	Fitness- und Krafttraining für Frauen	Krafttraining für Frauen, Teil 1 (M. Stillger)	TG-Halle
19:45	21:15	Karate	Karate, Erwachsene	Freiherr-von-Schütz-Schule
20:00	21:00	Gerätturnen männlich	Gerätturnen männlich	TG-Halle/Bühne
20:00	21:00	Fitness- und Krafttraining für Frauen	Krafttraining für Frauen, Teil 2 (M. Stillger)	TG-Studio
20:30	21:30	Slow Motion	Slow Motion	TG-Halle

<b>Donnerstag</b>				
09:30	10:30	Eltern-Kind-Turnen	Eltern- und Kind-Turnen, Gruppe Biene	TG-Halle
09:30	10:45	Rund um die Geburt	Betreuung Rückbildung	Musikzimmer
09:30	10:45	Rund um die Geburt	Rückbildung (17.10 bis 5.12.2024)	Gymnastikraum
09:30	11:00	Gedächtnistraining	Gedächtnistraining (ab 17.10.2024)	Turnerstubb
11:00	12:00	Mobil bleiben & Mobil werden	Mobil bleiben und Mobil werden	TG-Halle
14:00	15:00	Kleinkinder-Turnen	Kleinkinderturnen Gruppe 3	TG-Halle
15:00	16:00	Eltern-Kind-Turnen	Eltern- und Kind-Turnen, Gruppe Eule	TG-Halle
16:00	17:00	Kleinkinder-Turnen	Kleinkinderturnen Gruppe 4	TG-Halle
16:00	23:55	Turngemeinde	Halloween-Abend (24.10.2024)	Turnerstubb
16:30	18:00	Leichtathletik	Kinderleichtathletik U10	Sporthalle Pommernstraße
16:30	18:00	Leichtathletik	Kinderleichtathletik U12	Sporthalle Pommernstraße
17:00	18:00	Leichtathletik	Kinderleichtathletik U8	Sporthalle Pommernstraße
17:00	18:30	Turntiger	Gerätturnen weiblich	TG-Halle
17:00	19:00	Gerätturnen weiblich	Gerätturnen weiblich	TG-Halle/Bühne
17:30	19:30	Leichtathletik	Jugend und Aktive	TG-Studio
17:30	19:30	Badminton	Badminton - Eltern-Kind	Sporthalle Pommernstraße
17:30	19:30	Leichtathletik	Jugend und Aktive	TG-Halle
17:45	19:15	Hatha Yoga	Hatha Yoga Anfängerkurs	Gymnastikraum
19:00	20:30	Criss-Cross-Zirkel	Criss-Cross-Zirkel (Uwe)	TG-Studio
19:00	21:00	Radfahren	Radfahren	Stadtwald
19:00	22:00	Roundnet	Roundnet	Sporthalle Pommernstraße
19:00	23:00	Turngemeinde	Belegung Abteilungen / Sitzungen	Turnerstubb
19:30	20:30	Fitnessgymnastik für Frauen	Fitnessgymnastik für Frauen	TG-Halle
19:30	20:30	Leichtathletik	Jedermann und Erwachsene	Sportzentrum
19:30	21:30	Yoga	Yoga Betriebsport	Gymnastikraum
19:30	22:00	Badminton	Badminton Senioren (Mannschaftstraining)	Sporthalle Pommernstraße
20:30	22:00	Fitness für alle	Fitness für alle	TG-Halle
20:45	22:00	Offenes Angebot im TG-Studio	Offene Trainingszeit im TG-Studio (Christian)	TG-Studio

<b>Freitag</b>				
09:00	10:00	Bewegung und Freude im Alter	Bewegung und Freude im Alter	TG-Halle
10:00	11:00	Frauengymnastik 40plus	Frauengymnastik 40plus (ab 1.11.2024)	TG-Halle
10:00	12:00	Reha-Prävention am Gerät	Reha-Prävention am Gerät (akt. ausgesetzt)	TG-Studio
14:00	16:00	Leichtathletik	Leichtathletik	TG-Studio
14:45	15:30	Blockflötengruppe	Blockflötenunterricht, 4er-Gruppe	Musikzimmer
15:00	17:00	Turnhasen	Gerätturnen weiblich	TG-Halle
15:45	16:30	Blockflötengruppe	Blockflötenunterricht, 2er-Gruppe	Musikzimmer
16:00	18:00	Gerätturnen weiblich	Wettkampfvorbereitung Gtw	TG-Studio
16:30	17:15	REHA Sport Orthopädie	Rehasport Neurologie (in Vorbereitung ab September)	Gymnastikraum
16:45	17:15	Musikalische Früherziehung	Querflötenunterricht	Musikzimmer
17:00	18:30	Rope Skipping	Auftritts- und Wettkampfgruppe	TG-Halle
17:00	18:30	Turnküken	Gerätturnen weiblich	TG-Halle
17:30	18:00	Musikalische Früherziehung	Querflötenunterricht	Musikzimmer
17:30	18:15	REHA Sport Orthopädie	Rehasport Orthopädie	Gymnastikraum
17:30	18:30	Jugendorchester	Probe Jugendorchester (ab 8.9.2023)	Turnhalle TV 1904 e.V. Würges
18:00	20:00	Offenes Angebot im TG-Studio	Offene Trainingszeit im TG-Studio (Merlin)	TG-Studio
18:30	19:30	Pilates	Pilates, Gruppe 1	Gymnastikraum
19:00	20:00	Frauengymnastik 40plus	Frauengymnastik 40plus (bis 25.10.2024)	TG-Halle
19:00	23:00	Turngemeinde	Belegung Abteilungen / Sitzungen	Turnerstubb

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 1.10.2024 – 31.3.2025)

Stand: 20.10.2024

19:30	20:30	Pilates	Pilates, Gruppe 2	Gymnastikraum
19:30	22:00	Gerätturnen weiblich	Leistungsriege 40+ (Freitags 1x im Monat nach Absprache)	TG-Halle/Bühne
19:30	22:00	Gerätturnen männlich	Turnen für männliche Jugend und Männer	TG-Halle
20:00	00:00	Tischtennis	Punktspiele (September bis April, vordere Hallenhälfte)	TG-Halle
21:00	22:00	Gerätturnen männlich	Turnen für männliche Jugend und Männer	TG-Studio

Samstag				
08:00	10:00	Gerätturnen weiblich	Wettkampfvorbereitung Gtw	TG-Studio
09:00	11:00	Leichtathletik	Jugend und Aktive	TG-Halle
10:00	10:45	Musikalische Früherziehung	Musikalische Früherziehung G1	Gymnastikraum
10:00	11:15	Rope Skipping	Anfänger I	TG-Halle
10:00	12:00	Leichtathletik	Jugend und Aktive	TG-Studio
10:00	12:00	Leichtathletik	Jugend und Aktive	Stadtwald
11:00	11:45	Musikalische Früherziehung	Musikalische Früherziehung G2	Gymnastikraum
11:15	12:30	Rope Skipping	Anfänger II	TG-Halle
14:00	22:00	Tischtennis	Tischtennis Schüler, Jugend, Erwachsene, Hobbyspieler (Punktspiele)	TG-Halle
15:30	16:30	Lauftreff	Bad Camberger Lauf- und Walking-Treff (Winter - Okt. - Mär.)	Stadtwald
16:30	18:00	Offenes Angebot im TG-Studio	Offene Trainingszeit im TG-Studio (Raimund/Maria)	TG-Studio

Sonntag				
09:00	12:00	Leichtathletik	Jugend und Aktive	TG-Studio
09:00	12:00	Leichtathletik	Jugend und Aktive (außer bei TT-Rundenspielen)	TG-Halle
10:00	12:00	Leichtathletik	Jugend und Aktive	Stadtwald
10:00	12:00	Gerätturnen männlich	Turnen für Männer und männliche Jugend	TG-Halle
10:00	14:00	Tischtennis	TT-Rundenspiele, akt. 4.2.2024 (vordere Hallenhälfte)	TG-Halle
12:00	14:00	Rope Skipping	Aufbautraining Rope Skipping	TG-Studio
12:00	14:00	Turngemeinde	Wintertraining Tennisclub Blau-Weiss Bad Camberg (in Vorbereitung)	TG-Halle
14:00	17:30	Roundnet	Roundnet	TG-Halle
17:00	20:00	Offenes Angebot im TG-Studio	Offene Trainingszeit im TG-Studio (Christian/Uwe)	TG-Studio
17:30	19:00	Winter- & Bergsport	Skigymnastik	TG-Halle