

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 01.04.2019 – 30.09.2019)

Stand: 15.04.2019

### Montag

| Uhrzeit |       | Gruppe  | Sportstätte                |
|---------|-------|---|----------------------------|
| 09:30   | 10:30 | Senioren-Gymnastik                                      | TG-Halle                   |
| 09:30   | 11:00 | Bleib fit - Tanz mit                                    | Gymnastikraum              |
| 10:30   | 11:30 | Kooperation Kindergarten - Verein                       | TG-Halle                   |
| 13:30   | 14:30 | Präventives Rückentraining                              | Gymnastikraum              |
| 13:45   | 18:15 | Schlagzeugunterricht                                    | Musikzimmer                |
| 14:00   | 16:00 | Schulsport Freiherr-von-Schütz-Schule                   | TG-Studio                  |
| 14:30   | 15:30 | Präventives Rückentraining                              | Gymnastikraum              |
| 15:00   | 15:45 | Kleinkinderturnen, Gruppe I                             | TG-Halle                   |
| 15:45   | 16:30 | Kleinkinderturnen, Gruppe II                            | TG-Halle                   |
| 16:30   | 17:15 | Kleinkinderturnen, Gruppe III                           | TG-Halle                   |
| 16:30   | 18:00 | Gerättturnen weiblich                                   | TG-Halle                   |
| 17:15   | 19:00 | Turnen für Schüler                                      | TG-Halle                   |
| 17:30   | 19:00 | Badminton, Kooperation Schule & Verein                  | Sporthalle Pommernstraße   |
| 17:30   | 19:30 | Gerättturnen weiblich                                   | TG-Halle                   |
| 18:00   | 19:00 | Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining           | Gymnastikraum              |
| 18:00   | 19:00 | Karate, Kinder/Fortgeschrittene                         | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 18:00   | 20:00 | Offene Trainingszeit im TG-Studio                       | TG-Studio                  |
| 18:00   | 20:00 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U14/U16, Jugend, Aktive | Sportzentrum               |
| 19:00   | 20:30 | Karate, Jugend/Erwachsene                               | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 19:00   | 22:00 | Badminton, freies Training                              | Sporthalle Pommernstraße   |
| 19:00   | 23:00 | Belegung Abteilungen / Sitzungen                        | Turnerstubb                |
| 19:15   | 20:15 | Bodyworkout   | Gymnastikraum              |
| 19:15   | 20:15 | Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining           | TG-Halle                   |
| 19:30   | 21:00 | Basketball  | Sporthalle Pommernstraße   |
| 20:00   | 22:00 | Hobby-Volleyball  | Sporthalle Pommernstraße   |
| 20:30   | 22:00 | Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)             | TG-Halle                   |
| 20:30   | 22:00 | Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)             | Gymnastikraum              |

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

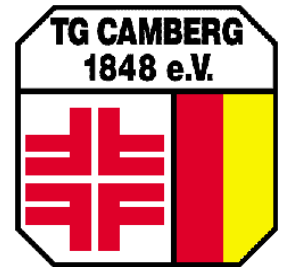
(gültig von 01.04.2019 – 30.09.2019)

Stand: 15.04.2019

### Dienstag

| Uhrzeit |       | Gruppe  | Sportstätte                |
|---------|-------|---|----------------------------|
| 09:15   | 10:15 | Fitnessstraining  | TG-Halle                   |
| 10:00   | 11:00 | Sitzgymnastik   | Turnerstubb                |
| 10:00   | 12:00 | Offene Trainingszeit                                    | TG-Studio                  |
| 10:30   | 11:30 | Integrationsgruppe I (Kinderturnen)                     | TG-Halle                   |
| 12:30   | 14:00 | Betriebssport   | TG-Halle                   |
| 16:00   | 17:30 | Basketball  | TG-Halle                   |
| 16:00   | 17:30 | Training am Gerät                                       | TG-Studio                  |
| 16:15   | 17:00 | Tanzhasen (3 bis 5-jährige)                             | Gymnastikraum              |
| 16:30   | 18:00 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U10                     | Sportzentrum               |
| 16:30   | 19:00 | Leistungsriege Mädchen                                  | TG-Halle/Bühne             |
| 17:00   | 17:45 | Tanz-Kiddys (6 bis 8-jährige)                           | Gymnastikraum              |
| 17:00   | 18:00 | Kurs Fit, relaxed und gut in Form                       | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 17:00   | 18:00 | Reha-Sport  | Hohenfeldklinik            |
| 17:30   | 18:30 | ergänzendes (Wettkampf)Training                         | TG-Halle                   |
| 17:30   | 19:30 | Badminton, Jugend-Mannschaftstraining                   | Sporthalle Pommernstraße   |
| 17:30   | 20:00 | Karate, Jugend/Erwachsene                               | TG-Halle                   |
| 18:00   | 19:00 | Reha-Sport (Sporthalle 1)                               | Hohenfeldklinik            |
| 18:00   | 19:00 | Reha-Sport (Sporthalle 2)                               | Hohenfeldklinik            |
| 18:00   | 20:00 | Offene Trainingszeit im TG-Studio                       | TG-Studio                  |
| 18:00   | 20:00 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U14/U16, Jugend, Aktive | Sportzentrum               |
| 19:00   | 19:45 | Jugendorchesterprobe                                    | Musikzimmer                |
| 19:00   | 20:00 | Aktiv gegen Osteoporose                                 | Hohenfeldklinik            |
| 19:00   | 20:00 | Mai - Sep. (Dienstags nach Angabe)                      | Sportzentrum               |
| 19:00   | 20:00 | Wirbelsäulengymnastik (Kurs)                            | TG-Halle                   |
| 19:00   | 23:00 | Belegung Abteilungen / Sitzungen                        | Turnerstubb                |
| 19:30   | 22:00 | Badminton, Mannschaftstraining                          | Sporthalle Pommernstraße   |
| 19:30   | 22:00 | Blasorchester Orchesterprobe                            | Musikzimmer                |
| 20:00   | 21:00 | Fitnessgymnastik für Frauen                             | TG-Halle                   |
| 20:00   | 22:00 | Push your body - Muskelaufbautraining                   | TG-Studio                  |

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

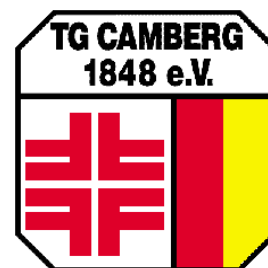
(gültig von 01.04.2019 – 30.09.2019)

Stand: 15.04.2019

### Mittwoch

| Uhrzeit |       | Gruppe  | Sportstätte      |
|---------|-------|---|------------------|
| 08:30   | 10:00 | Qigong (Kurs)   | Ev. Gemeindehaus |
| 09:15   | 10:15 | Gesundes Fit-Sein (Kurs)  | Gymnastikraum    |
| 09:30   | 10:30 | Happy-Dance (Kurs)  | TG-Halle         |
| 10:00   | 11:30 | Qigong (Kurs)   | Ev. Gemeindehaus |
| 10:00   | 12:00 | Reha- Prävention am Gerät   | TG-Studio        |
| 10:30   | 11:30 | Integrationsgruppe II (Kinderturnen)  | TG-Halle         |
| 15:00   | 15:45 | Querflötenunterricht  | Musikzimmer      |
| 15:00   | 16:30 | Turnen für Schüler  | TG-Halle         |
| 16:00   | 16:45 | Blockflötenunterricht   | Musikzimmer      |
| 16:45   | 18:15 | Querflötenunterricht  | Musikzimmer      |
| 17:00   | 18:00 | Gerätturnen weiblich  | TG-Halle         |
| 18:00   | 18:45 | Tischtennis Training Schüler  | TG-Halle         |
| 18:00   | 20:00 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U14/U16, Jugend, Aktive                       | Sportzentrum     |
| 18:00   | 20:00 | Leistungsturnen männlich  | TG-Halle/Bühne   |
| 18:00   | 20:00 | Offene Trainingszeit im TG-Studio   | TG-Studio        |
| 18:00   | 20:00 | Sportliches Mountainbiken durch den Taunus (Treffpunkt 18:00 Eichbornbrunnen) | Sonstige         |
| 18:30   | 20:15 | Tischtennis-Training Jugend, Erwachsene                                       | TG-Halle         |
| 19:00   | 23:00 | Belegung Abteilungen / Sitzungen  | Turnerstubb      |
| 19:45   | 20:15 | Krafttraining für Frauen (M. Stillger)  | TG-Halle         |
| 19:45   | 21:15 | Karate, Erwachsene (Anfänger)   | Gymnastikraum    |
| 20:00   | 21:00 | Krafttraining für Frauen (M. Stillger)  | TG-Studio        |
| 20:15   | 21:30 | Skiabteilung, Turnen Er und Sie   | TG-Halle         |
| 20:30   | 21:30 | LNB   | TG-Halle         |

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 01.04.2019 – 30.09.2019)

Stand: 15.04.2019

### Donnerstag

| Uhrzeit |       | Gruppe   | Sportstätte                |
|---------|-------|--|----------------------------|
| 08:45   | 09:45 | Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining                | Gymnastikraum              |
| 09:30   | 10:30 | Eltern- und Kind-Turnen                                      | TG-Halle                   |
| 09:30   | 11:00 | Gedächtnistraining   | Turnerstubb                |
| 10:00   | 11:00 | Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining                | Gymnastikraum              |
| 10:00   | 12:00 | Offene Trainingszeit   | TG-Studio                  |
| 16:00   | 17:00 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U10                          | Sportzentrum               |
| 16:30   | 18:00 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U12                          | Sportzentrum               |
| 17:00   | 17:15 | Sport und Bewegung für Diabetiker                            | Turnerstubb                |
| 17:00   | 18:00 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U8                           | Sportzentrum               |
| 17:00   | 19:00 | Leistungsriege weiblich                                      | TG-Halle/Bühne             |
| 17:30   | 18:30 | Karate, Kinder (Anfänger)                                    | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 17:30   | 19:30 | Badminton, Kinder- und Jugendtraining                        | Sporthalle Pommernstraße   |
| 18:00   | 18:30 | Sport und Bewegung für Diabetiker                            | Turnerstubb                |
| 18:00   | 19:00 | Prellball zum Kennenlernen                                   | Sporthalle Pommernstraße   |
| 18:00   | 19:30 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U14                          | Sportzentrum               |
| 18:00   | 20:00 | Leichtathletik, Schüler(-innen) U16, Jugend, Aktive          | Sportzentrum               |
| 18:30   | 19:30 | Karate, Kinder (Fortgeschrittene)                            | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 19:00   | 20:00 | Bad Camberger Lauf- und Walking-Treff (Sommer - Apr. - Sep.) | Stadtwald                  |
| 19:00   | 20:30 | Criss-Cross-Zirkel   | TG-Studio                  |
| 19:00   | 21:00 | Prellball, Jugend, Damen, Herren                             | Sporthalle Pommernstraße   |
| 19:00   | 21:00 | Radfahren  | Stadtwald                  |
| 19:00   | 23:00 | Belegung Abteilungen / Sitzungen                             | Turnerstubb                |
| 19:30   | 20:30 | Fitnessgymnastik für Frauen                                  | TG-Halle                   |
| 19:30   | 20:30 | LA für Jedermann/Erwachsene                                  | Sportzentrum               |
| 19:30   | 22:30 | Badminton, Mannschaftstraining                               | Sporthalle Pommernstraße   |
| 20:30   | 22:00 | Konditionsgymnastik für gemischte Gruppen                    | TG-Halle                   |
| 20:30   | 22:00 | Push your body - Muskelaufbautraining                        | TG-Studio                  |
| 08:45   | 09:45 | Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining                | Gymnastikraum              |

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 01.04.2019 – 30.09.2019)

Stand: 15.04.2019

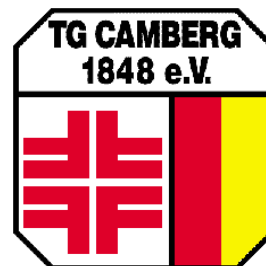
### Freitag

| Uhrzeit | Gruppe | Sportstätte   |                            |
|---------|--------|---|----------------------------|
| 09:00   | 09:45  | Rehasport Orthopädie  | Gymnastikraum              |
| 10:00   | 12:00  | Reha- Prävention am Gerät   | TG-Studio                  |
| 14:45   | 15:30  | Blockflötenunterricht   | Musikzimmer                |
| 14:45   | 15:30  | Kleinkinderturnen Gruppe IV (5 bis 6-jährige)   | TG-Halle                   |
| 15:30   | 16:15  | Blockflötenunterricht   | Musikzimmer                |
| 15:30   | 16:15  | Kleinkinderturnen Gruppe V (3 bis 4-jährige)  | TG-Halle                   |
| 16:30   | 17:15  | Blockflötenunterricht   | Musikzimmer                |
| 16:30   | 18:00  | Gerätturnen weiblich  | TG-Halle                   |
| 17:00   | 18:00  | Gerätturnen weiblich  | TG-Halle                   |
| 17:00   | 18:15  | Karate, Schüler   | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 17:00   | 18:30  | Fortgeschrittene  | TG-Halle                   |
| 17:15   | 18:00  | Blockflötenunterricht   | Musikzimmer                |
| 17:30   | 19:00  | Gerätturnen weiblich  | TG-Halle                   |
| 18:00   | 20:00  | Offene Trainingszeit im TG-Studio   | TG-Studio                  |
| 18:30   | 20:00  | Karate, Jugend/Erwachsene   | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 19:00   | 20:00  | Frauengymnastik 40 Plus   | TG-Halle                   |
| 19:00   | 22:00  | TG-Radlgruppe - Treffpunkt: Lindenbaum, Bahnhofstraße/Emsstraße (ehem. Rudolf-Dietz-Straße) | Sonstige                   |
| 19:00   | 23:00  | Belegung Abteilungen / Sitzungen  | Turnerstubb                |
| 19:30   | 22:00  | Leistungsriege 40+ (Freitags 1x im Monat nach Absprache)                                    | TG-Halle/Bühne             |
| 19:30   | 22:00  | Turnen für männliche Jugend und Männer  | TG-Halle                   |

### Samstag

| Uhrzeit | Gruppe | Sportstätte   |             |
|---------|--------|---|-------------|
| 10:00   | 12:00  | Leichtathletik, Jugend, Aktive, nach Absprache                      | TG-Studio   |
| 10:15   | 12:00  | Musikalische Früherziehung  | Musikzimmer |
| 10:30   | 11:45  | Anfänger  | TG-Halle    |
| 11:30   | 13:00  | Fortgeschrittene, Showgruppe  | TG-Halle    |
| 12:30   | 14:00  | Leichtathletik, Schüler(-innen) U14/U16 nach Absprache              | Stadtwald   |
| 14:00   | 21:00  | Tischtennis Schüler, Jugend, Erwachsene, Hobbyspieler (Punktspiele) | TG-Halle    |
| 16:30   | 18:00  | Offene Trainingszeit im TG-Studio                                   | TG-Studio   |

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan (gültig von 01.04.2019 – 30.09.2019)

Stand: 15.04.2019

### Sonntag

| Uhrzeit |       | Gruppe   | Sportstätte |
|---------|-------|--|-------------|
| 10:00   | 11:00 | Skiabteilung, Waldlauf im Stadtwald            | Stadtwald   |
| 10:00   | 12:00 | Leichtathletik, Jugend / Aktive nach Absprache | TG-Studio   |
| 10:00   | 12:00 | Turnen für Männer und männliche Jugend         | TG-Halle    |
| 16:00   | 20:00 | Spikeball                                      | TG-Halle    |
| 17:00   | 18:30 | Salsa am 2., 16., 23.9.2018                    | TG-Halle    |
| 18:00   | 20:00 | Offene Trainingszeit im TG-Studio              | TG-Studio   |