

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 01.10.2017 – 01.04.2018)

Stand: 06.02.2018

### Montag

Uhrzeit	Gruppe	Sportstätte	
09:30	10:30	Senioren-Gymnastik	TG-Halle
09:30	11:00	Bleib fit - Tanz mit	Gymnastikraum
10:45	11:30	Kooperation Kindergarten - Verein	TG-Halle
13:30	14:30	Präventives Rückentraining	Gymnastikraum
13:45	18:15	Schlagzeugunterricht	Musikzimmer
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
17:00	20:00	Gerättturnen weiblich	TG-Halle
17:15	19:00	Turnen für Schüler	TG-Halle
17:30	19:00	Badminton, Kooperation Schule & Verein	Sporthalle Pommernstraße
18:00	19:00	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	Gymnastikraum
18:00	19:00	Karate, Kindergruppe	Freiherr-von-Schütz-Schule
18:00	20:00	Offene Trainingszeit im TG-Studio	TG-Studio
18:30	20:00	Leichtathletik Jugend (U18, U20)/Aktive	Sportzentrum
19:00	20:30	Karate, Jugend/Erwachsene	Freiherr-von-Schütz-Schule
19:00	20:30	Prellball, Jugend, Schüler(innen), Minis	Sporthalle Pommernstraße
19:00	22:00	Badminton, freies Training	Sporthalle Pommernstraße
19:15	20:15	Bodyworkout	Gymnastikraum
19:15	20:15	Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	TG-Halle
19:30	21:00	Basketball	Sporthalle Pommernstraße
20:30	22:00	Hobby-Volleyball	Sporthalle Pommernstraße
20:30	22:00	Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)	TG-Halle

### Dienstag

Uhrzeit	Gruppe	Sportstätte	
09:15	10:15	Fitnessstraining	TG-Halle
10:00	11:00	Sitzgymnastik	Turnerstubb
10:30	11:30	Integrationsgruppe I (Kinderturnen)	TG-Halle
16:00	17:00	Leichtathletik, Schüler(-innen) U10	Sporthalle Pommernstraße
16:00	17:00	Tanzhasen (2,5 bis 6-jährige)	Gymnastikraum
16:00	17:30	Basketball	TG-Halle
16:00	17:30	Reha-Prävention am Gerät	TG-Studio
16:30	18:00	Leichtathletik Schüler(-innen) U12	Grundschule
16:30	19:00	Leistungsriege Mädchen	TG-Halle/Bühne

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 01.10.2017 – 01.04.2018)

Stand: 06.02.2018

17:00	18:00	Leichtathletik, Schüler(-innen) U8	Sporthalle Pommernstraße
17:00	18:00	Reha-Sport	Hohenfeldklinik
17:00	18:00	TG-Kiddys (6 bis 9-jährige)	Gymnastikraum
17:30	18:30	Rope Skipping	TG-Halle
17:30	19:30	Badminton, Jugend-Mannschaftstraining	Sporthalle Pommernstraße
18:00	19:00	Reha-Sport	Hohenfeldklinik
18:00	20:00	Leichtathletik Schüler(-innen) U16, U14/Jugend (U18, U20)/Aktive	Sporthalle Pommernstraße
18:00	20:00	Offene Trainingszeit im TG-Studio	TG-Studio
18:30	20:00	Präventives Ausdauertraining	TG-Halle
19:00	19:45	Jugendorchesterprobe	Musikzimmer
19:00	20:00	Reha-Sport	Hohenfeldklinik
19:00	20:30	nur Mai bis Sep (jeden 1. und 3. Dienstag im Monat)	Sportzentrum
19:15	20:15	Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Gymnastikraum
19:30	21:30	Blasorchester Orchesterprobe	Musikzimmer
19:30	22:00	Badminton, Mannschaftstraining	Sporthalle Pommernstraße
20:00	21:00	Fitnessgymnastik für Frauen	TG-Halle
20:00	22:00	Push your body - Muskelaufbautraining	TG-Studio

### 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
12:30	14:00	Betriebssport	TG-Halle
15:00	16:30	Blockflötenunterricht	Musikzimmer
15:00	16:30	Turnen für Schüler	TG-Halle
16:45	18:15	Klarinettenunterricht	Musikzimmer
18:00	18:45	Tischtennis Training Schüler	TG-Halle
18:00	20:00	Offene Trainingszeit im TG-Studio	TG-Studio
18:30	20:00	Leichtathletik Jugend (U18, U20)/Aktive	Sportzentrum
18:30	20:15	Tischtennis Training	TG-Halle
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

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 01.10.2017 – 01.04.2018)

Stand: 06.02.2018

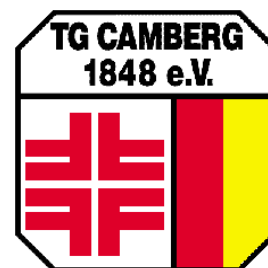
### Donnerstag

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
13:40	15:10	Prellball AG mit der Taunusschule	Sporthalle Pommernstraße
14:00	16:00	Wandern für Senioren ab Kinderspielplatz, Am Eichborn	Sonstige
15:00	16:00	Musikalische Früherziehung	Musikzimmer
15:30	18:45	Querflötenunterricht	Musikzimmer
16:00	17:00	Leichtathletik, Schüler(-innen) U10	Sporthalle Pommernstraße
16:30	18:00	Leichtathletik, Schüler(-innen) U12	Sporthalle Pommernstraße
17:00	17:15	Sport und Bewegung für Diabetiker	Turnerstubb
17:00	18:00	Leichtathletik, Schüler(-innen) U8	Sporthalle Pommernstraße
17:00	18:00	Sport und Bewegung für Diabetiker	TG-Halle
17:30	18:30	Karate, Kinder (Anfänger)	Freiherr-von-Schütz-Schule
17:30	18:30	Leichtathletik Jugend (U18, U20)/Aktive	TG-Studio
17:30	19:30	Badminton, Kinder- und Jugendtraining	Sporthalle Pommernstraße
17:30	19:30	Leistungsriege weiblich	TG-Halle/Bühne
18:00	18:30	Sport und Bewegung für Diabetiker	Turnerstubb
18:00	19:30	Leichtathletik Schüler(-innen) U16, U14/Jugend (U18, U20)/Aktive	TG-Halle
18:30	19:30	Karate, Kinder (Fortgeschrittene)	Freiherr-von-Schütz-Schule
19:00	20:30	Criss-Cross-Zirkel	TG-Studio
19:00	21:00	Radfahren	Stadtwald
19:00	21:30	Prellball, Jugend, Damen, Herren	Sporthalle Pommernstraße
19:30	20:30	Fitnessgymnastik für Frauen	TG-Halle
19:30	20:30	LA für Jedermann/Erwachsen	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

### Freitag

Uhrzeit		Gruppe	Sportstätte
09:00	09:45	Rehasport Orthopädie	Gymnastikraum
10:00	12:00	Reha- Prävention am Gerät	TG-Studio
13:15	16:00	Klarinettenunterricht	Turnerstubb
14:45	15:30	Kleinkinderturnen Gruppe IV (5 bis 6-jährige)	TG-Halle

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 01.10.2017 – 01.04.2018)

Stand: 06.02.2018

14:45	17:15	Blockflötenunterricht	Musikzimmer
15:30	16:15	Kleinkinderturnen Gruppe V (3 bis 4-jährige)	TG-Halle
16:30	19:30	Gerätturnen weiblich	TG-Halle
17:00	18:15	Karate, Schüler / Jugend	Freiherr-von-Schütz-Schule
17:00	18:30	Rope Skipping	TG-Halle
18:00	20:00	Offene Trainingszeit im TG-Studio	TG-Studio
18:30	20:00	Karate, Jugend und Erwachsene (alle Grade)	Freiherr-von-Schütz-Schule
19:00	20:00	Frauengymnastik 40 Plus	TG-Halle
19:30	22:00	Leistungsriege 40+ (am 1. Freitag im Monat)	TG-Halle/Bühne
19:30	22:00	Turnen für männliche Jugend und Männer	TG-Halle

### Samstag

Uhrzeit	Gruppe	Sportstätte	
10:00	12:00	Leichtathletik Schüler(-innen) U16, U14/Jugend (U18, U20)/Aktive	TG-Halle
10:00	12:00	Leichtathletik Schüler(-innen) U16, U14/Jugend (U18, U20)/Aktive	TG-Studio
10:30	12:00	Blockflötenunterricht	Musikzimmer
10:30	13:00	Rope Skipping	TG-Halle
14:00	15:30	Leichtathletik Schüler(-innen) U16, U14/Jugend (U18, U20)/Aktive	Sonstige
14:00	21:00	Tischtennis Schüler, Jugend, Herren, Hobbyspieler (Punktspiele)	TG-Halle
15:00	16:30	Training für Fortgeschrittene	TG-Studio
15:30	16:30	Bad Camberger Lauf- und Walking-Treff (Winter - Okt. - Mär.)	Stadtwald
16:30	18:00	Offene Trainingszeit im TG-Studio	TG-Studio

### Sonntag

Uhrzeit	Gruppe	Sportstätte	
10:00	11:00	Skiabteilung, Waldlauf im Stadtwald	Stadtwald
10:00	12:00	Leichtathletik Schüler(-innen) U16, U14/Jugend (U18, U20)/Aktive	TG-Studio
10:00	12:00	Leichtathletik Schüler(-innen) U16, U14/Jugend (U18, U20)/Aktive	TG-Halle
10:00	12:00	Turnen für Männer und männliche Jugend	TG-Halle
12:00	18:00	Tennis Belegung durch den TC Blau Weiss Bad Camberg	TG-Halle
16:30	18:00	Badminton - Zusatzangebot	TG-Studio
18:00	20:00	Offene Trainingszeit im TG-Studio	TG-Studio
18:00	20:00	Badminton, Breitensporttraining	TG-Halle