

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Übungsplan

(gültig von 01.10.2019 – 01.04.2020)

Stand: 17.10.2019

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	Gerätturnen 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	Gerätturnen weiblich	TG-Halle
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	22:00	Badminton, freies Training	Sporthalle Pommernstraße
19:00	23:00	Belegung Abteilungen / Sitzungen	Turnerstubb
19:15	20:15	Bodyworkout	Gymnastikraum
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
20:30	22:00	Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)	Gymnastikraum

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
12:30	14:00	Betriebssport	TG-Halle
13:45	17:30	Saxophonunterricht	Musikzimmer
16:00	17:30	Basketball	TG-Halle

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Übungsplan

(gültig von 01.10.2019 – 01.04.2020)

Stand: 17.10.2019

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) U12	Grundschule
16:30	18:00	Leichtathletik, Schüler(-innen) U10	Sporthalle Pommernstraße
16:30	19:00	Leistungsriege Mädchen	TG-Halle/Bühne
17:00	17:45	Tanz-Kiddys (6 bis 8-jährige)	Gymnastikraum
17:00	18:00	Leichtathletik, Schüler(-innen) U8	Sporthalle Pommernstraße
17:00	18:00	Reha-Sport	Hohenfeldklinik
17:00	18:30	Fortgeschrittene	TG-Halle
17:30	18:30	ergänzendes (Wettkampf)Training	TG-Halle
17:30	19:30	Badminton, Jugend-Mannschaftstraining	Sporthalle Pommernstraße
18:00	19:00	Reha-Sport (Sporthalle 1)	Hohenfeldklinik
18:00	19:00	Reha-Sport (Sporthalle 2)	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
18:45	19:45	Jugendorchesterprobe	Musikzimmer
19:00	20:00	Aktiv gegen Osteoporose	Hohenfeldklinik
19:00	20:00	nur Mai bis Sep (Dienstags nach Angabe)	Sportzentrum
19:00	20:00	Wirbelsäulengymnastik (Kurs)	Gymnastikraum
19:00	23:00	Belegung Abteilungen / Sitzungen	Turnerstubb
19:30	22:00	Badminton, Mannschaftstraining	Sporthalle Pommernstraße
20:00	21:00	Fitnessgymnastik für Frauen	TG-Halle
20:00	21:30	Blasorchester Orchesterprobe	Musikzimmer
20:00	22:00	Push your body - Muskelaufbautraining	TG-Studio

Mittwoch

Uhrzeit	Gruppe	Sportstätte	
07:40	09:10	Schulsport	TG-Halle
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

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Übungsplan

(gültig von 01.10.2019 – 01.04.2020)

Stand: 17.10.2019

15:00	16:30	Turnen für Schüler	TG-Halle
16:00	16:45	Blockflötenunterricht	Musikzimmer
16:45	18:45	Querflötenunterricht	Musikzimmer
17:00	18:00	Gerätturnen weiblich	TG-Halle
18:00	18:45	Tischtennis Training Schüler	TG-Halle
18:00	20:00	Leistungsturnen männlich	TG-Halle/Bühne
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 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

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	Schulsport (14-tägig, gerade Wochen)	TG-Halle
14:00	16:00	Wandern für Senioren (ab Kinderspielplatz, Am Eichborn)	Sonstige
15:15	16:45	Schulsport / Sport-LK	TG-Studio
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	19:30	Leistungsriege weiblich	TG-Halle/Bühne
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
18:00	18:30	Sport und Bewegung für Diabetiker	Turnerstubb
18:00	19:00	Prellball zum Kennenlernen	Sporthalle Pommernstraße

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Übungsplan

(gültig von 01.10.2019 – 01.04.2020)

Stand: 17.10.2019

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
19:00	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

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	17:30	Gerättturnen weiblich	TG-Halle
16:30	18:00	Gerättturnen weiblich	TG-Halle
17:00	18:00	Gerättturnen 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	Gerättturnen weiblich	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
19:00	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
20:00	22:00	Rundenspiele (vordere Hallenhälfte)	TG-Halle

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Übungsplan

(gültig von 01.10.2019 – 01.04.2020)

Stand: 17.10.2019

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
10:15	12:00	Musikalische Früherziehung	Musikzimmer
10:30	11:30	Anfänger I	TG-Halle
11:30	13:00	Anfänger II	TG-Halle
11:30	13:00	Fortgeschrittene, Showgruppe	TG-Halle
14:00	15:30	Leichtathletik Schüler(-innen) U16, U14/Jugend (U18, U20)/Aktive	Sonstige
14:00	21:00	Tischtennis Schüler, Jugend, Erwachsene, Hobbyspieler (Punktspiele)	TG-Halle
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
10:00	14:00	Rundenspiele (ab 27.9./bis 3.4.)	TG-Halle
12:00	15:00	Tennis Belegung durch den TC Blau Weiss Bad Camberg	TG-Halle
16:00	20:00	Spikeball	TG-Halle
18:00	20:00	Offene Trainingszeit im TG-Studio	TG-Studio