

**Gesamtübungsplan der Turnerschaft 10860 e.V. Großauheim
Sommer 2018**

Für die mit ** gekennzeichneten Kurse ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Abteilung/Gruppe		Alter	Sportstätte	ÜL	Dauer	
Montag:						
09:30	10:30	Fatburner- Kurs	Erw.	Rochushalle/Klein	Anja Wampula	01:00
16:00	17:30	Turnen für Jungen und Mädchen	5 - 10 J.	August-Gaul-Schule	Dr. Manga Perunneparampil	01:30
16:00	19:00	Leistungsturnen II w	5 - 20 J.	Rochushalle/Groß	N.Lingnau/M.Sickenberger	03:00
17:00	19:00	Leistungsturnen I w	5 - 12 Jahre	Rochushalle/Groß	Natalie Markward	02:00
17:00	18:30	Kinderkarate	8 - 14 J.	Elisabeth-Schmitz-Schule	Heiner Fritzsche	01:30
17:15	18:30	Handball	11 - 12 J. D	Großsporthalle Lindenau	C.Kleinschmidt/ S.Schleiden/ N. Sagorski	01:15
18:30	20:00	Handballtraining Dinos	alle	Großsporthalle Lindenau	T. Hombach	01:30
18:30	19:30	Haltung&Bewegung durch Ganzkörpertrainin	Erw.**	Rochushalle/Klein	Edith Wiegmann	01:00
19:45	20:45	Latin Fitness-Kurs	Erw.**	Rochushalle/ Klein	Simone Höfler	01:00
Dienstag:						
16:00	17:30	Handball w.	9 - 10 J. E-Jgd.	Großkrotzenburg Großssporth.	S. Blümel-Gesser/ S. Zeizinger	01:30
17:00	18:15	Kindersport m/w	4 - 6 J.	Eichendorffschule	Sibylle Bräutigam	01:15
17:00	18:30	Handball Wurftraining	alle	Limesschule	wechslend	01:30
17:00	18:30	Handball	13 - 14 J. C-Jgd.	Großsporthalle Lindenau	B.Steiner/F.Gesser/S.Pulter/A.Wischweh	01:30
17:30	19:00	Handball	9 - 10 J. E-Jgd.	Großkrotzenburg Großssporth.	M. Güntner/ S. Dieckmann	01:30
18:15	19:30	Kindersport m/w	7 - 12 J.	Eichendorffschule	Sibylle Bräutigam	01:15
18:15	19:15	Haltung&Bewegung durch Ganzkörpertrainin	Erw.**	Rochushalle/Groß	Anja Weigert	01:00
18:15	19:15	Bodystyling-Kurs	Erw.**	Rochushalle/Klein	Anja Wampula	01:00
18:30	20:00	Handball m.	17 - 18 J. A-Jgd.	Großsporthalle Lindenau	P. Seibert/ S. Ruppert/T.Fuchs/	01:30
18:30	20:00	Handball m.	15 - 16 J. B-Jgd.	Großsporthalle Lindenau	D. König/ T. Hombach/ S. Skowronek	01:30
18:45	20:15	Handball w.	17 - 18 J. A-Jgd.	Großkrotzenburg Großssporth.	K. Müller / S. Suske	01:30
19:30	20:30	Fit und Gesund für jedes Alter	Erw.	Eichendorffschule	Edith Wiegmann	01:00
19:30	20:30	Step for Fun	Erw.**	Rochushalle	Anja Wampula	01:00
20:00	21:30	Karate / Fortgeschrittene	Erw.	Rochushalle	Norbert Sonnek	01:30
20:15	21:45	Handball Damen	ab 19 J.	Großkrotzenburg Großssporth.	Daniel Porebska	01:30
20:00	22:00	Handball Männer I	ab 19 J.	Großsporthalle Lindenau	Pedro Valina Allo	02:00
Mittwoch:						
10:00	11:00	Rundum fit 60+	Erw. **	Rochushalle/Klein	Edith Wiegmann	01:00
15:30	16:30	Tischtennis Kinder/Jugend Anfänger	5 - 8 J.	Eichendorffschule	Marvin und Markus Lorenz	01:00
16:30	18:00	Tischtennis Kinder/Jugend Fortgeschritten	9- 12 J.	Eichendorffschule	Marvin und Markus Lorenz	01:30
16:30	18:00	Geräteturnen w	7 - 10 J.	Rochushalle/Groß	Ute Busch	01:30
16:30	17:30	Handball Pampers Mini m./w.	3 - 4 J.	August Gaul Schule	K. Müller/ J. Schomburg	01:00
17:00	18:00	Handball Athletiktraining	alle	Mehrzweckhalle	wechslend	01:00
17:15	18:30	Handball Torwarttraining	alle	Großsporthalle Lindenau	wechslend	01:15
17:30	18:30	Handball Pampers Maxi m./w.	5 - 6 J.	August Gaul Schule	K. Müller/ J. Schomburg	01:00
18:00	19:30	Tischtennis Ki/Ju. Mannschaftsspieler	13- 17 J.	Eichendorffschule	Maurice und Markus Lorenz	01:30
18:00	19:30	Geräteturnen w	ab 11 J.	Rochushalle/Groß	Ute Busch	01:30
18:00	19:00	Haltung&Bewegung durch Ganzkörpertrainin	Erw.**	Rochushalle/Klein	Anja Weigert	01:00
18:30	20:00	Kinderkarate	8 - 14 J.	Elisabeth-Schmitz-Schule	Kadir Barak/Benjamin Pötschick	01:30
18:30	20:00	Handball m.	15 - 16 J. B-Jgd.	Großkrotzenburg Großssporth.	P.Seibert/T.Fuchs/S.Skowronek/T.Hombach	01:30
18:30	20:00	Handball m.	13 - 14 J. C-Jgd.	Großsporthalle Lindenau	B. Steiner/S.Pulter/A.Wischweh/F.Gesser	01:30
19:00	20:00	Singgruppe	Erw.	Rochushalle/ Kellerbar	Astrid Pulter	01:00
19:15	20:15	Haltung&Bewegung durch Ganzkörpertrainin	Erw.**	Rochushalle/Klein	Anja Weigert	01:00
19:30	22:30	Tischtennis	Erw.	Eichendorffschule	Lorenz	03:00
20:00	21:30	Handball Damen II	ab 19 J.	Großsporthalle Lindenau	S. Mähwald	01:30
20:00	21:30	Karate	Erw.	Elisabeth-Schmitz-Schule	Kadir Barak	01:30
20:00	22:00	Indiaca	Erw.	Rochushalle/Groß	Sven Wollschläger	02:00
Donnerstag						
08:30	09:30	Haltung&Bewegung durch Ganzkörpertrainin	Erw.**	Rochushalle/Klein	Anja Weigert	01:00
09:45	10:45	Haltung&Bewegung durch Ganzkörpertrainin	Erw.**	Rochushalle/Klein	Anja Weigert	01:00
11:00	12:00	Dance Fit-Kurs	Erw.**	Rochushalle/Klein	Anja Weigert	01:00
15:00	16:00	Jazztanz m/w	5 - 10 J.	Rochushalle/Klein	Simone Höfler	01:00
16:00	17:00	Jazztanz m/w	11 - 15 J.	Rochushalle/Klein	Simone Höfler	01:00
16:00	17:00	Eltern-Kind-Sport	1,5 - 3 J.	Limesschule	Dr. Manga Perunneparampil	01:00
16:30	19:00	Leistungsturnen II w	5 - 20 J.	Rochushalle/Groß	N.Lingnau/M.Sickenberger	02:30
16:30	17:30	Leichtathletik m/w	6 - 8 J.	Stadion an der Lindenau	Michael Fax/ Gihan Suleyman	01:00
17:00	18:00	Eltern-Kind-Sport	3 - 5 J.	Limesschule	Dr. Manga Perunneparampil	01:00
17:00	19:30	Tischtennis Leistungsgruppe	alle	Eichendorffschule	Markus Lorenz/Schorsch	02:30
17:00	18:30	Handball	13 - 14 J. C-Jgd.	Großkrotzenburg Großssporth.	B. Steiner/S.Pulter/A.Wischweh/F.Gesser	01:30
17:15	18:30	Handball Kraft und Koordination	alle	Großsporthalle Lindenau	wechslend	01:15
17:30	18:30	Leichtathletik m/w	8 - 11 J.	Stadion an der Lindenau	Michael Fax/ Gihan Suleyman	01:00
17:30	18:30	Pilates Basic-Kurs	Erw. **	Rochushalle/ Klein	Ruth Zimmermann	01:00
18:30	20:00	Handball w.	17 - 18 J. A-Jgd.	Großsporthalle Lindenau	K. Müller/ J. Suske	01:30
18:45	19:45	Pilates Aufbau-Kurs	Erw. **	Rochushalle/ Klein	Ruth Zimmermann	01:00
08:30	20:00	Handball m.	15 - 16 J. B-Jgd.	Großkrotzenburg Großssporth.	P.Seibert/T.Fuchs/S.Skowronek/T.Hombach	11:30
18:30	20:00	Handball m.	17 - 18 J. A-Jgd.	Großkrotzenburg Großssporth.	D. König/ S. Ruppert	01:30
19:30	21:00	Skiqymnastik/Freizeitsport m/w	Erw.	Eichendorffschule	Klaus Pulter	01:30
20:00	22:00	Handball Damen	ab 19 J.	Großsporthalle Lindenau	Daniel Porebska	02:00
19:00	21:30	Karate/Selbstverteidigung	Erw.	Rochushalle/Groß	Jasmin Waider/ Michael Ernst	02:30
20:00	21:30	Handball Männer I	ab 19 J.	Großkrotzenburg Großssporth.	Pedro Valina Allo	01:30
Freitag:						
15:30	18:00	Leistungsturnen II w	5 - 20 J.	Rochushalle/Groß	Nicole Lingnau/M. Sickenberger	02:30
18:00	00:00	Modellbau m/w	Erw.	Rochushalle/Groß	Dai Sakaguchi	06:00
15:30	16:30	Tischtennis Kinder/Jugend Anfänger	5- 8 J.	Eichendorffschule	Markus Lorenz/Frank Schorsch	01:00
16:30	18:00	Tischtennis Kinder/Jugend Fortgeschritten	9- 12 J.	Eichendorffschule	Markus Lorenz/Frank Schorsch	01:30
17:00	18:30	Handball	7 - 8 J. F-Jgd.	Limesschule	J.Kukla/ D.Wich	01:30
17:00	18:30	Handball w.	9 - 10 J. E-Jgd.	Limesschule	S.Zeizinger/S.Blümel-Gesser	01:30
17:00	18:30	Handball	9 - 10 J. E-Jgd.	Großsporthalle Lindenau	M. Güntner/ S. Dieckmann/C. Kleinschmidt	01:30
17:00	18:30	Handball m.	11 - 12 J.D-Jgd.	Großsporthalle Lindenau	S.Schleiden/N. Sagorski	01:30
18:00	19:30	Tischtennis Ki/Ju. Mannschaftsspieler	13- 17 J.	Eichendorffschule	Markus Lorenz/Frank Schorsch	01:30
18:30	20:00	Handball Männer II	ab 19 J.	Großsporthalle Lindenau	M. Funk	01:30
18:30	20:00	Freizeitvolleyball m/w	Erw.	Großsporthalle Lindenau	Klaus Pulter	01:30
19:00	20:00	Kobudo(Waffenkampf)	ab 14 J.	Limesschule	Walter Lauer	01:00
19:00	20:00	Latin Fitness-Kurs	Erw.**	Latin Fitness	Simone Höfler	01:00
19:30	22:00	Tischtennis Erwachsene	Erw.	Eichendorffschule	Markus Lorenz	02:30
20:00	21:30	Karate Fortgeschrittene	Erw.	Limesschule	Walter Lauer	01:30
20:00	21:30	Karate Anfänger /Fortgeschrittene	Erw.	Limesschule	Norbert Sonnek	01:30
Samstag:						
09:30	10:30	Step-Aerobic-Kurs	Erw.**	Rochushalle/klein	Alexandra Ring	01:00
08:00	17:00	Modellbau m/w	Erw.	Rochushalle/Groß	Dai Sakaguchi	09:00
Sonntag:						
10:00	12:00	Karate		Rochushalle/Groß	Benjamin Pötschick	02:00