

Übungsangebot der Turn- und Sportgemeinde Koblenz–Horchheim 1887/99 e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre 15:00-16:00 JZ Julia Emmel Olga Wist	Mama-Fitness 09:30-10:30 JZ Lara Strümpfler	Gerätturnen Mädchen 1./2.Schuljahr 16:00-18:00 EB Anne Berres Letizia Giuliano Johanna Lenz	Kooperation Grundschule 12:00-13:00 JZ Ute Bernardy	Eltern-Kind-Turnen Krabbelgruppe 5 Mon. - Lauffalter 09:00-09:45 JZ Julia Emmel Jasmin Wöll	Papa-Kind-Krabbel-/Bewegungsgruppe 09:00-09:45 in geraden Kalender-Wochen JZ Christoph Bischoff-Schönefeld	
Jugend sport	Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre 15:45-17:00 JZ Alexandra Szymanski Daniela Zobel	Gerätturnen Mädchen 3.Schuljahr 16:00-18:00 EB Emilia Lehrmann Johanna Schäfer	Kinderturnen 4-5 Jahre 15:00-16:00 EB ab 30. Januar Karla Holl	Eltern-Kind-Turnen Lauffalter – 3 Jahre 10:15-11:15 JZ Julia Emmel Daniela Zobel		
		Gerätturnen Mädchen ab 4. SJ 16:00-18:00 EB Ute Bernardy Aurélie Günther Franziska Kreuser Anna Senger Eva Senger	Kinderturnen 5-6 Jahre 15:00-16:00 EB Anna Senger	Kindertanzen 5-6 Jahre 14:30-15:15 GYMW Tara Arnold		
		Gerätturnen Jungen 6-7 Jahre ab 8 Jahre 16:30-17:25 17:30-18:25 JZ Gregor Weißbrich Simon Weißbrich	Hip Hop ab 7 Jahre 15:30-16:30 GYMW Tara Arnold			
Yoga KURS 17:30-18:45 GYMW und online Ute Bernardy	Rehasport KURS 16:30-17:30 GYMW Verena Feuerpeil	Rehasport KURS 13:45-14:45 GYMW Verena Feuerpeil	Aktiv + fit ab 60 09:45-10:40 JZ Anne Hares	Yoga KURS 19:00-20:15 GYMW online Ute Bernardy	Hot Iron@/Functional Fitness 10:00-10:55 JZ Christopher Link	
Cardio Aktiv@/Functional Fitness 17:45-18:40 JZ Helmut Sprenger	Rehasport KURS 17:45-18:45 GYMW Helga Hinze	Rehasport KURS 15:00-16:00 GYMW Verena Feuerpeil	Pilates Sanft 10:45-11:45 JZ Ute Bernardy		Yoga KURS 11:00-12:30 JZ Christopher Link	
Crosstraining/Functional Fitness 18:45-19:40 JZ Claudius Peltner	Sanfte Fitness 18:15-19:10 JZ Sabrina Bode	Rehasport KURS 16:15-17:15 GYMW Helga Hinze	Yoga KURS 17:30-18:45 GYMW Nadine Vogt		Erwachsenen-Fitness-/Gesundheitssport	Sonntag
Yoga KURS 19:00-20:15 GYMW und online Ute Bernardy	Rehasport KURS 19:00-20:00 GYMW Helga Hinze	Outdoor Fitness W 18:00-19:00 OW Claudius Peltner	Rückenfit / Functional Fitness 18:00-19:00 JZ Helmut Sprenger			
	Step Aerobic Fatburner 19:15-20:10 JZ Sabrina Bode Anne Schenk	Pilates 18:30-19:25 JZ Ute Bernardy	Yoga KURS 19:00-20:15 GYMW Ute Bernardy	Tanzen für Paare 18:00-20:00 zurzeit kein Training JZ		
	Team I + II 20:15-22:15 JZ Michael Hauck Tilo Voigt	Tischtennis	Jugend ab 7 Jahre 16:30-17:55 JZ Michael Hauck	Jugend ab 7 Jahre 17:00-19:00 JZ Michael Hauck		
	Freizeit 20:15-22:15 JZ			Jugend ab 7 Jahre 19:00-22:00 JZ Michael Hauck	Damen / Herren / Freizeit 19:00-22:00 JZ Michael Hauck	
Damen 20:00-21:30 EB Bastian Henrich	männliche B-Jugend JG 2009-2010 HSG 17:30-19:30 MDG Philipp Karbach Rainer Zmudzinski	Damen 18:30-20:00 EB Bastian Henrich	männl. D-Jugend JG 2013/2014 HSG 17:30-18:30 in geraden Kalenderwochen RSA Pia Lücke Lena Rasch	E-Jugend JG 2015/2016 m/w HSG 15:00-16:00 EB Pia Lücke Lena Rasch	Handball	
			männl. C-Jugend JG 2011/2012 HSG 18:00-19:30 MDG Christian Gläser Daniel Knopp Louis Krell	D-Jugend JG 2013/2014 m/w HSG 15:30-17:00 EB Pia Lücke Lena Rasch		kleine Minis ab 4 J. bis GS HSG 16:00-17:00 MDG Patricia Barwig Nicola Bischoff
			Herren HSG 20:00-21:30 MDG Marco Görres Björn Schröder	Herren HSG 20:00-21:30 EB Marco Görres Björn Schröder		große Minis bis JG 2017 HSG 16:00-17:00 MDG Emily Mielke Jonas Groß
		männl. C-Jugend JG 2011/2012 HSG 17:30-19:00 MDG Christian Gläser Daniel Knopp Louis Krell	Herren HSG 19:00-21:00 MDG wie dienstags/mittwochs			
Große Übungsstunde 19:45-21:15 JZ Elisabeth Mawick			Spielmannszug			