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

Montag

Eltern-Kind-Turnen Laufalter bis 2 Jahre	15:00-16:10 JZ	Olga Wist
Hip Hop 11-13 Jahre	16:15-17:25 JZ	Tara Arnold
Yoga KURS	17:30-18:45 GYMW und online	Ute Bernardy
Cardio Aktiv®/ Functional Fitness	17:45-18:40 JZ	Helmut Sprenger
Crosstraining/ Functional Fitness	18:45-19:40 JZ	Claudius Peltner
Yoga KURS	19:00-20:15 GYMW und online	Ute Bernardy
Damen	20:00-21:30 EB	Bastian Henrich
Große Übungsstunde	19:45-21:15 JZ	Elisa-beth Mawick

Dienstag

Jugendsport

Mama-Fitness	9:30-10:30 JZ	Antje Märsch
Gerätturnen Mädchen 3. Schuljahr	15:30-17:30 JZ	Franziska Kreuser
Gerätturnen Mädchen 4. Schuljahr	15:30-17:30 JZ	Anna Senger
Rehasport KURS	17.45-18:45 GYMW	Verena Feuerpeil
Sanfte Fitness	18.15-19:10 JZ	Sabrina Bode
Rehasport KURS	19:00-20:00 GYMW	Verena Feuerpeil
Step Aerobic Fatburner	19:15-20:10 JZ	Sabrina Bode
Team I + II	20:15-22:15 JZ	Michael Hauck Tilo Voigt
Freizeit	20:15-22:15 JZ	
männliche C-Jugend JG 2009-2010 HSG	17:30-19:30 MDG	Matthias Heckenbach Philipp Karbach Rouven Wollweber
Herren I HSG	20:00-22:00 MDG	Marco Görres Darko Maric
Herren II HSG	20:00-22:00 MDG	Phillip Honnef Nils Klee Daniel Schmidt

Mittwoch

Kinderturnen 5-6 Jahre	15:00-15:55 EB	Letizia, Johanna L, Antje Märsch
Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre	15:15-16:15 JZ	Stella Jungmann
Gerätturnen Mädchen 1./2.Schuljahr	16:00-18:00 EB	Johanna Lenz Johanna Schäfer Letizia Giuliano
Gerätturnen Mädchen Leistungs-gruppe	16:00-18:00 EB	Stefanie Seidler
Gerätturnen Mädchen ab 5. SJ	16:00-18:00 EB	Ute Bernardy
Gerätturnen Jungen 6-7 Jahre ab 8 Jahre	16:30-17:25 17:30-18:25 JZ	Gregor Weißbrich Simon Weißbrich
Rehasport KURS	15:00-16:00 GYMW	Verena Feuerpeil
Rehasport KURS	16:15-17:15 GYMW	Verena Feuerpeil
Rehasport KURS	17:30-18:30 GYMW	Verena Feuerpeil
Outdoor Fitness W	18:00-19:00 OW	Claudius Peltner
Pilates	18:30-19:25 JZ	Ute Bernardy
Ganzkörper-Workout	19:30-20:30 JZ	Jessica Bock
Damen	18:30-20:00 EB	Bastian Henrich
Herren I HSG	20:00-22:00 EB	Marco Görres Darko Maric

Donnerstag

Kooperation Grundschule	12:00-13:00 JZ	Ute Bernardy
Kinderturnen 5-6 Jahre	15:00-16:00 EB	Johanna Schäfer Anna Senger
Kinderturnen 3-4 Jahre	15:30-16:25 JZ	Stella Jungmann
Aktiv + fit ab 60	9:45-10:40 JZ	Anne Hares
Pilates Sanft	10:45-11:45 JZ	Ute Bernardy
Rückenfit / Functional Fitness	18:00-19:00 JZ	Helmut Sprenger
Yoga KURS	18:30-19:45 GYMW	Ute Bernardy
Tabata®/ Functional Fitness	19:15-20:15 in ung. Wo. JZ	Jessica Bock
Functional Fitness JZ	19:15-20:15 in geraden Wochen JZ	Antje Märsch
Jugend ab 8 Jahre	16:30-17:55 JZ	Michael Hauck

Freitag

Eltern-Kind-Turnen Krabbelgruppe 5 Mon. - Laufalter	09:00-09:45 JZ	Alexandra Szymanski Daniela Zobel
Eltern-Kind-Turnen Laufalter bis 3 Jahre	10:15-11:15 JZ	Isabelle Geiermann Lisa Wagner
Hip Hop 6-9 Jahre	15:00-16:00 GYMW	Tara Arnold
Yoga KURS	19:00-20:15 GYMW online	Ute Bernardy

Erwachsenen-Fitness-/ Gesundheitssport

Jugend ab 8 Jahre	17:00-19:00 JZ	Michael Hauck
Damen / Herren / Freizeit	19:00-22:00 JZ	Michael Hauck

Samstag

Papa-Kind-Krabbel-/ Bewegungs-gruppe	9:00-9:45 nur in geraden Kalender-Wochen JZ	Christoph Bischoff-Schönefeld
Hot Iron®/ Functional Fitness	10:00-10:55 JZ	Christopher Link
Yoga KURS	11:00-12:30 JZ	Christopher Link

Sonntag

Tanzen für Paare	18:00-20:00 zurzeit kein Training JZ	

Tischtennis

Handball

große Minis JG 2015-2017/HSG	15:00-16:00 EB	Emily Mielke Jonas Groß
E-Jugend JG 2013-2014 w JG 2014 m HSG	15:30-17:00 EB	Pia Lücke Lena Rasch
kleine Minis JG 2017-19 HSG	15:45-16:45 JZ	Amy Bischoff Nicola Bischoff Jonas Groß Emily Mielke Sina Klepzig
männl. C-Jugend JG 2009-2010 HSG	17:00-18:30 EB	Matthias Philipp Rouven
männl. D-Jugend JG 2011-2013 HSG	17:30-19:00 MDG	Chr. Bischoff-Schönefeld Nils Klee Louis Krell
Herren I + II HSG	19:00-21:00 MDG	*wie DI / MI*

Spielmannszug

Abk./Orte: EB = Sporthalle Erbenstraße, Horchheim GYMW = GYMWelt Horchheimer Höhe 18, Horchheim HSG = Handballspielgemeinschaft Horchheim/Lahnstein JZ = Josef-Zehe-Halle, Emser Straße 357, Horchheim KURS = nicht durchgehend im Programm, bitte Zusatzinfos beachten, ggf. Anmeldung erforderlich m männlich MDG = Sporthalle Marion-Dönhoff-Gymnasium, Oberheckerweg 2-4, Lahnstein OW = Oberwerth SJ = Schuljahr w =weiblich W = wetterabhängig/gruppeninterne Absprache Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit.DTB" und "Sport pro Gesundheit". Ausgebildete ÜL und TR mit speziellen Qualifikationen gewährleisten einen qualitativ hochwertigen Gesundheitssport. Durch ständige Fortbildungen können sie die Erwartungen und Interessen unserer Mitglieder erfüllen. Die Namen sind alphabetisch aufgelistet und bedeuten keine Rangfolge. **Homepage:** http://www.tus-horchheim.de **Stand: 02.05.2024**