

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa./So.
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>Turnen Kinder/Jugend</h2> </div>	Dance Kids 6-8 Jahre 15:30-16:30 JZ Ute Bernardy	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre 15:30-16:30 EB Ronja Brenner Patricia Engels	TuS-Kooperation mit Joseph- Mendelssohn-Schule Horchheim 12:00-13:00 JZ Ute Bernardy	Eltern-Kind- Turnen 1 - 3 Jahre 10:15-11:15 JZ Katharina Beeretz Manuela Falke	
	Akrobatik und Dance/ Hip Hop 7-16 Jahre Mädchen 16:30-18:10 JZ Alexandra Ischanka Lisa Pesch	Kinderturnen 3 - 4 Jahre 5 - 6 Jahre 15:30-16:25 JZ Ute Bernardy Alexandra Ischanka Elke Thielges	Kreativer Kindertanz „Kleine Hexen“ 5 - 6 Jahre 15:00-15:55 JZ Michelle Tappertzhofen		
	Gerätturnen ab 6 Jahre 16:30-18:30 EB Ute Bernardy Sophia Decker Alex. Ischanka Ina von Normann Lisbeth Scholz Stefanie Seidler Elke Thielges	Jungenturnen ab 6 J. 16:30-17:30 JZ Gregor Weißbrich	Kreativer Kindertanz „Flöhe“ 3 - 4 Jahre 16:00-16:45 JZ Michelle Tappertzhofen		
	Walking W 9:00-10:30 JP Ute Bernardy	Seniorengymnastik 14:30-15:30 JZ Irmgard Reim	Outdoor Fitness Running and more W 18:00-19:00 OW Helmut Sprenger		
Mama Fit 9:30-10:30 JZ Ronja Brenner	Sanfte Fitness 18:15-19:10 JZ Sabrina Bode	Zumba@KURS oder Yogalates-KURS 18:00-18:55 JZ Marcilene Da Silva Ute Bernardy	Rehasport KURS 16:15-17:15 PS Verena Feuerpeil	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>Fitness- und Gesundheitssport</h2> </div>	
Cardio Aktiv@/ Functional Fitness 17:45-18:40 JZ Helmut Sprenger	Step Aerobic Fatburner 19:15-20:10 JZ Sabrina Bode	Pilates für Fortgeschrittene 19:00-19:55 JZ Ute Bernardy	Yoga KURS 17:30-18:45 AH Ute Bernardy		
Hot Iron@/ Iron Cross@/ Functional Fitness 18:45-19:40 JZ Christopher Link	Rücken-Fit/ Functional Fitness 20:00-21:00 JZ Michelle Tappertzhofen	Rehasport KURS 19:15-20:15 PS Verena Feuerpeil	Crosstraining/ Functional Fitness 18:00-18:55 JZ Verena Feuerpeil		
	Damen / Herren 20:15-22:15 JZ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>Tischtennis</h2> </div>	Functional Fitness 19:00-19:55 JZ Antje Märsch		
			Senioren 8:45 – 10:15 JZ Lothar Zehe	Kids 6-8 Jahre 16:30-17:30 JZ Michael Hauck	
				Jugend ab 10 J. 16:30-19:00 JZ Tilo Vogt	
				Damen / Herren 19:00-22:00 JZ	
Damen 20:00-22:00 EB Sebastian Bischoff Bastian Henrich	Damen 18:30-20:00 EB Sebastian Bischoff Bastian Henrich	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>Handball</h2> </div>	Ballspielgruppe 3 - 5 Jahre 14:30-15:30 EB Heike Bernardi		
	Herren II 20:00-22:00 IGS	Herren I 20:00-22:00 EB Christian Klapthor Darko Maric	E-Jugend „StrolchE“ 8 - 10 Jahre 15:30-17:00 EB Dominik Bernardi Christian Gläser		
			Minis 5 - 7 Jahre 16:30-17:30 EB Nils Kürsten		
			Herren I 17:30-19:00 EB Christian Klapthor Darko Maric		
Flöten für Jugendliche 18:45-19:30 SH Sandra Fuchs Daniela Schneider	Flöten für Kids 17:00-18:00 SH Elisabeth Mawick	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>Spielmannszug</h2> </div>			
Große Übungsstunde 19:45-21:15 JZ Elisabeth Mawick	Trommeln für Kids ab 10 J. 18:15-19:15 SH Tobias Bischoff				