

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	Tamara Vogt	Mama-Fitness	09:30-10:30 JZ	Lara Strümpfler	Mama-Fit mit Trage	10:00-11:00 JZ	Anne Schenk	Koop. Grundschule mit Yoga für Kinder	12:00-13:30 JZ	Ute Bernardy	Eltern-Kind-Tu. Krabbelgruppe 5 Mon.-Laufalter	09:00-09:45 JZ	Julia Emmel Johanna Preußner	Papa-Kind-Krabbel-/Bewegungsgruppe 09:00-09:45 in geraden Kalender-Wochen JZ Christoph Bischoff-Schönefeld					
Jugendsport			Eltern-Kind-Turnen 1+2 Jahre JZ Katharina Grebing Carolin Perner			Gerättturnen Mädchen ab Einschulung – 14 Jahre EB Anna, Anne B., Aurélie, Emilia, Eva, Franziska K., Johanna S., Letizia, Lotta, Ute Gerättturnen Jungen 6-7 J./ab 8 J. JZ Gregor Weißbrich Simon Weißbrich			Kinderturnen 3-4 Jahre EB Letizia Guiliano Emilia Lehrmann Kinderturnen 5-6 Jahre EB Anna Senger Eva Senger			Eltern-Kind-Tu. Laufalter-3 J. JZ Kindertanzen 5-6 Jahre GYMW Tara Arnold Hip Hop ab 7 Jahre GYMW Tara Arnold								
Hatha Yoga KURS	17:30-18:45 GYMW und online	Ute Bernardy	Rehasport V	16:30-17:30 GYMW	Verena Feuerpeil	Rehasport V	13:45-14:45 GYMW	Verena Feuerpeil	Aktiv + fit ab 60	09:45-10:40 JZ	Anne Hares	Yoga KURS ab 14.8.	9:30-10:45 GYMW	Melanie Saager	Hot Iron@/Functional Fitness	10:00-10:55 JZ	Christopher Link			
Cardio Aktiv@/Functional Fitness	17:45-18:40 JZ	Helmut Sprenger	Sanfte Fitness	18:00-18:55 JZ	Sabrina Bode	Rehasport V	16:15-17:15 GYMW	Helga Hinze	Vinyasa Yoga KURS	17:30-18:45 GYMW	Ute Bernardy				Yoga KURS	11:00-12:30 JZ	Christopher Link			
Crosstraining/ Funct.I Fitness	18:45-19:40 JZ	Claudius Peltner	Step Aerobic Fatburner	19:00-19:55 JZ	Sabrina Bode Anne Schenk	Rehasport V	17:30-18:30 GYMW	Helga Hinze	Rückenfit / Functional Fitness	18:00-19:00 JZ	Helmut Sprenger				Erwachsenen-Fitness-/Gesundheitssport			Sonntag Tanzen für Paare 18:00-20:00 JZ zurzeit nicht im Programm		
Hatha Yoga KURS	19:00-20:15 GYMW und online	Ute Bernardy				Rehasport V	19:00-20:00 GYMW	Helga Hinze	Rehasport KURS	18:45-19:45 GYMW	Helga Hinze									
			Erwachsene	20:00-22:00 JZ	Tilo Voigt	Tischtennis			Jugend	16:30-17:55 JZ	Michael Hauck	Jugend	17:00-19:00 JZ	Michael Hauck						
									Erwachsene	20:15-22:00 JZ	Tilo Voigt	Erwachsene	19:00-22:00 JZ	Tilo Voigt						
Damen	20:00-21:30 EB	Marco Görres Jakob Held	männliche A-Jugend JG 2010-2011 HSG	17:30-19:30 MDG	Philipp Karbach	Damen	18:30-20:00 EB	Marco Görres Jakob Held	E-Jugend JG 2016/2017 m/w HSG	17:00-18:00 MDG	Jonas Groß Jakob Held Emily Mielke	E-Jugend JG 2016/2017 m/w HSG	15:00-16:30 EB	Jonas Groß Jakob Held Emily Mielke	Handball					
												D-Jugend JG 2014/2015 m/w HSG	16:00-17:30 EB	Pia Lücke Lena Rasch Jan Schmidt						
									D-Jugend JG 2014/2015 m/w HSG	17:00-18:30 ASR	Pia Lücke Lena Rasch Jan Schmidt	Bällchen Bande JG 2022 m/w HSG	15:45-16:45 JZ	Franziska Drumm-Honnef Paula Glabach Ramona Henrich						
												kleine Minis JG 2020/2021 m/w HSG	16:00-17:00 MDG	Patricia Barwig Esther Fitzek						
			männl. C-Jugend JG 2012/2013 HSG	18:00-19:30 MDG	Daniel Knopp Louis Krell	große Minis JG 2018/2019 m/w HSG	16:00-17:00 MDG	Nicola Bischoff Thomas Hoffeld												
						männl. A-Jugend JG 2010-2011 HSG	17:30-19:00 EB	Philipp Karbach												
			Herren HSG	20:00-21:30 MDG	Philipp Karbach	Herren HSG	20:00-21:30 EB	Philipp Karbach	männl. C-Jugend JG 2012/2013 HSG	17:30-19:00 MDG	Daniel Knopp Louis Krell									
									Herren HSG	19:00-21:00 MDG	Philipp Karbach									
Große Übungsstunde	19:45-21:15 JZ	Elisabeth Mawick							Spielmannszug											