

**Sport** fördert Ausdauer, das Immunsystem und das Selbstbewusstsein

**Sport** fördert Konzentration und Koordination

**Sport** stärkt Herz und Kreislauf, sowie Muskeln und Gelenke

**Sport** ist Entspannung und gute Laune

**Schnupperstunden sind jederzeit möglich...**

**...fragt gerne nach**

Ansprechpartner Sportprogramm:

Angela Kriegsmann 09523 7868  
geschaeftsstelle@turnverein-hofheim.de

Ansprechpartner REHA-Sport:

Christiane Schöller 09526 592

Ansprechpartner Sportabzeichen:

Sylvia Hoh 09523 6288  
Günter Dietz 09523 6472



August-Först-Halle  
Jahnstr. 3  
97461 Hofheim



## Unser Fitness- und Sportprogramm

Stand: Januar 2024



**Bewegung für ALLE**

**Inklusion und Integration**

**von Jung bis Alt**

## Montag

- 16:00-17:30 **Geräteturnen**  
ÜL Günter Dietz / Brigitte Koritke-Gemmer
- 18:00-19:00 **Inklusionsturnen**  
ÜL Günter Dietz
- 19:00-20:00 **Gymnastik für Erwachsene**  
ÜL Andrea Gerner
- 19:45-20:45 **Yoga & Style** (Gymnastikraum)  
ÜL Alexandra Neumeier
- 20:00-22:30 **Tischtennis**  
ÜL Christian Kneuer

## Mittwoch

- 15:00-15:45 **Kurs „Tanzen“** Vorschule bis 2. Klasse (Gymnastikraum)  
Leitung Karina Schuck-Leonhardt
- 16:00-16:45 **Kurs „Tanzen“** 3. bis 5. Klasse (Gymnastikraum)  
Leitung Karina Schuck-Leonhardt
- 15:30-17:00 **Kinder 5 bis 6 Jahre (Bewegung und Koordination)**  
ÜL Andrea Urbanski / Silke Wambach
- 17:00-18:00 **Kinder 2,5 bis 4 Jahre (Spiel & Sport)**  
ÜL Angela Kriegsmann / Andrea Hofmann
- 18:00-19:15 **Kurs „Yoga“** (Gymnastikraum)  
Leitung Ulrike Schuler
- 18:00-19:00 **Basketball**  
ÜL Thomas Pechmann
- 19:00-20:00 **Frauen Power**  
ÜL Sylvia Hoh
- 20:00-23:00 **Kegeln** (Haus des Gastes)  
ÜL Karl Dietz

## Freitag

- 10:00-11:00 **Kinder ab 1 Jahr (Zwergenturnen)**  
ÜL Anna-Lena Weith
- 15:15-16:45 **Geräteturnen (Leistungsgruppe)**  
ÜL Günter Dietz / Brigitte Koritke-Gemmer
- 20:00-21:00 **REHA-Wassergymnastik** (Hallenbad)  
ÜL Christiane Schöller

## Dienstag

- 15:00-16:00 **Kurs „CrossFit“ für Kinder von 5 bis 7 Jahre**  
Leitung Eike Döllner
- 16:15-17:30 **Kurs „Yoga“** (Gymnastikraum)  
Leitung Ulrike Schuler
- 17:00-18:00 **Ballsport für Kinder von 6 bis 11 Jahre**  
ÜL Silke Wambach / Sandra Camo
- 18:00-19:00 **REHA-Sport mit ärztl. Verordnung**  
ÜL Christiane Schöller
- 19:00-20:00 **REHA-Sport**  
ÜL Christiane Schöller
- 20:00-21:30 **Kickboxen/Selbstverteidigung für Jugendliche/Erwachsene**  
ÜL Manfred Ertl / Andreas Leidner
- 20:15-22:30 **Sport Herren**  
ÜL Günter Dietz

## Donnerstag

- 16:30-17:30 **Leichtathletik Grundlagen für Kinder/Jugendliche** (2-Fach-Turnhalle)  
ÜL Jochen Först
- 17:00-18:30 **Geräteturnen**  
ÜL Günter Dietz / Brigitte Koritke-Gemmer
- 18:30-20:00 **Kickboxen/Selbstverteidigung für Jugendliche/Erwachsene**  
ÜL Manfred Ertl / Andreas Leidner
- 19:30-20:30 **Fitness-Mix für alle** (Gymnastikraum)
- 20:00-23:00 **Tischtennis**  
ÜL Christian Kneuer

## Samstag

- 09:00-10:30 **Schwimmen Kinder** (Hallenbad)  
ÜL Gabi Först / Kerstin Dohles / Leo Leonhardt
- 10:30-11:30 **Seepferdchen Kurse auf Anfrage** (Hallenbad)
- 10:00-11:15 **Einrad Basic**  
ÜL Ralph Köberlein
- 11:15-12:30 **Einrad Expert**  
ÜL Nora Koppitz