

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 **Ball sport 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