



- Sport fördert Ausdauer und Immunsystem
- Sport fördert Selbstbewußtsein
- Sport fördert Konzentration und Koordination
- Sport stärkt Herz und Kreislauf
- Sport stärkt Muskeln und Gelenke
- Sport ist Entspannung und gute Laune

Schnupperstunden jederzeit – bitte fragt nach

Ansprechpartner:

Sylvia Hoh - 09523 6288
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

www.turnverein-hofheim.de

August Först Halle
Jahnstr. 3
97461 Hofheim



Unser Fitness - Sportprogramm

Stand: Januar 2023



Bewegung für ALLE
Inklusion & Integration
Von Jung bis Alt

Montag

- 13:30-14:30 **Nordic Walking** (Umgebung/Treff Turnhalle)
ÜL Ingrid Bauer
- 16:00-17:30 **Geräteturnen**
ÜL Günter Dietz/ Brigitte Koritke-Gemmer
- 18:00-19:00 **Training Inklusion**
ÜL Günter Dietz
- 19:00-20:00 **Gymnastik für Erwachsene**
ÜL Sigrun Reuscher
- 19:45-20:45 **Yoga & Style Oktober - April**
ÜL Alexandra Neumeier
- 20:00-22:30 **Tischtennis**
ÜL Christian Kneuer

Dienstag

- 17:00-18:00 **Ballsport Kinder 6-11 Jahre**
ÜL Silke Wambach
- 18:00-19:00 **REHA-Sport mit ärztl. Verordnung** (Gymnastikraum)
ÜL Christiane Schöller
- 19:00-20:00 **REHA- Sport**
ÜL Christiane Schöller
- 20:00-21:30 **Kickboxen/Selbstverteidigung Jugendliche/Erwachsene**
ÜL Manfred Ertl/ Andreas Leidner
- 20:15-22:30 **Sport Herren**
ÜL Günter Dietz

Mittwoch

- 15:30-17:00 **Bewegung und Koordination für Kinder 5-6 Jahre**
ÜL Andrea Urbanski/ Silke Wambach
- 17:00-18:00 **Spiel & Sport Kinder 2 1/2-4 Jahre**
ÜL Angela Kriegsmann/ Andrea Hofmann
- 18:00-19:00 **Basketball Jungen 7-10 Jahre**
Thomas Pechmann
- 19:00-20:00 **Frauen Power**
ÜL Sylvia Hoh
- 20:00-23:00 **Kegeln** (Haus des Gastes)
ÜL Karl Dietz

Donnerstag

- 16:00-16:55 **crossfit – Fitness und Geschicklichkeit für Kinder ab 8 Jahre**
Ab Januar – Eike Döllner
- 17:00 – 18:00 **Faszientrainig – Kurs** - Gymnastikraum
Ab Januar Eike Döllner – liz. Fitnesstrainer
- 18:05-19:05 **Wirbelsäulengymnastik – Kurs**
Ab Januar Eike Döllner – liz. Fitnesstrainer
- 16:30-17:30 **Sportliche Grundlagen Kinder/Jgdl.** (2fach-Turnhalle)
ÜL Jochen Först/ Gabi Först
- 17:00-18:30 **Geräteturnen**
ÜL Günter Dietz/ Brigitte Koritke-Gemmer
- 18:30-20:00 **Kickboxen/Selbstverteidigung Jugendliche/Erwachsene**
ÜL Manfred Ertl/ Andreas Leidner
- 20:00-23:00 **Tischtennis**
ÜL Christian Kneuer

Freitag

- 10:00-11:00 **Mutter/Kind Turnen**
ÜL Karina Schuck-Leonhardt
- 15:15-16:45 **Geräteturnen/Leistungsgruppe**
ÜL Günter Dietz/ Brigitte Koritke-Gemmer
- 20:00-21:00 **REHA-Wassergymnastik** (Hallenbad Königsberg)
ÜL Christiane Schöller

Samstag

- 10:00-11:30 **Schwimmen Kinder** (Hallenbad Königsberg)
ÜL Gabi Först/ Kerstin Dohles
- 10:00-11:15 **Einrad Basic**
ÜL Ralph Köberlein
- 11:15-12:30 **Einrad Expert**
ÜL Nora Kopitz

Sonntag

4- wöchig – Tanztreff – Termine auf der website