

## Sommertrainingsplan 2024

Für die Kleinsten			
1 - 3 Jahre, Turnermäuse	Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	A. Wunsch, L. Lauferweiler
Leichtathletik			
4 - 6 Jahre, gemischte Gruppe	Fr. 17:00 - 18:00 Uhr	Rheingau Stadion Kellersgrube	C. Heinisch, B. Pendelin, V. Stini
7 - 9 Jahre, gemischte Gruppe	Fr. 18:00 - 19:00 Uhr	Rheingau Stadion Kellersgrube	I. Berthold, B. Pendelin, V. Stini
10 - 16 Jahre, gemischte Gruppe	Mo. 18:00 - 19:00 Uhr Fr. 18:00 - 19:00 Uhr	Rheingau Stadion Kellersgrube	I. Berthold, C. Heinisch, L. Kempkes, K. Pendelin
Aktive ab 17 Jahre, gemischte Gruppe	Mo. 17:00 - 18:00 Uhr Fr. 19:00 - 20:00 Uhr	Rheingau Stadion Kellersgrube	I. Berthold, C. Heinisch
Senioren	Fr. 19:30 - 22:00 Uhr	Rheingau Stadion Kellersgrube	G. Pribul
Sportabzeichen	Mo. 18:30 - 19:30 Uhr	Rheingau Stadion Kellersgrube	F. Wunsch
Lauftreff			
Gemischte Gruppe	Di. 19:00 - 20:00 Uhr Fr. 19:00 - 20:00 Uhr	Antoniuskapelle	P. Rustler
Walking-Gruppe	Di. 19:00 - 20:00 Uhr Fr. 19:00 - 20:00 Uhr	Antoniuskapelle	P. Rustler
Turnen			
Turnen 4 - 6 Jahre- gemischt	Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Turnhalle der Emely-Salzig-Schule	L. Schädel, M. Larsen, Z. Yosufi
Turnen 6 - 7 Jahre- gemischt	Do. 17:15 - 18:15 Uhr	Turnhalle der Emely-Salzig-Schule	J. Grabowski, M. Kowalesky, H. Zöllner
Turnen 8 - 9 Jahre- gemischt	Mo. 16:30 - 18:00 Uhr	Turnhalle der Emely-Salzig-Schule	N. Bachus, A. Lipski, H. Schulze, P. Scholten
Turnen 10 - 11 Jahre - gemischt	Fr. 16:30 - 18:00 Uhr	Turnhalle der Emely-Salzig-Schule	N. Bachus, M. Bachus, L. Larsen
Turnen ab 12 Jahre gemischt	Mo. 18:00 - 19:30 Uhr	Turnhalle der Emely-Salzig-Schule	D. Becker, S. Bachus, H. Zöllner
Ball sport			
Badminton	Di. 20:00 - 22:00 Uhr Do 20:00 - 22:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule Sporthalle Rheingauschule Seg. I	R. Kettner, D. Keller, G. Kranz, A. Haber
Tischtennis	Mo 19:00 - 20:30 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	H. Scheller
Gymnastik			
Senioren, gemischte Gruppe	Mo. 18:00 - 19:00 Uhr	Rheingau Stadion Kellersgrube	H. Wunsch
Senioren mit Einschränkungen, gemischte Gruppe	Do. 16:30 - 17:15 Uhr	Turnhalle der Emely-Salzig-Schule	K. Jumeau
Gymnastik Frauen	Mi. 19:30 - 21:00 Uhr	Turnhalle der Emely-Salzig-Schule	M. Frankenberger
Fit-Gym I, (moderat) gemischte Gruppe	Di. 17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	Z. Atakan
Fit-Gym II, gemischte Gruppe	Di. 18:15 - 19:15 Uhr	Sporthalle Rheingauschule	Z. Atakan
Rückenfit, gemischte Gruppe	Di. 18:15 - 19:00 Uhr	Turnhalle der Emely-Salzig-Schule	F. Urbach
Kraft, gemischte Gruppe	Do. 18:00 - 19:00 Uhr	Kleine Halle Rheingau-Gymnasium	Z. Atakan
Faszien / Yoga, gemischte Gruppe	jede zweite Woche Fr. 17:15 - 18:45 Uhr	Aula der Emely-Salzig-Schule	Z. Atakan
Tanzen			
Ab 16 Jahre, Frauen	Mi. 20:00-21:45	Kleine Halle Rheingau-Gymnasium	K. Jumeau
Rehasport			
Herzsportgruppe, gemischte Gruppe	Di. 19:30 - 20:30 Uhr	Rheingau Stadion Kellersgrube	F. Urbach, Z. Atakan, B. Lorbeer