



# Turngemeinschaft Römerstadt e.V.

## Übungsplan – Stand 01.10.2021

**Bitte beachten Sie, dass es aufgrund von Corona zu kurzfristigen Änderungen des folgenden Sportangebots kommen kann. Aktuell ist das Betreten der Sportanlagen nur für 3G Personen gestattet!**

### 1.) Breitensport

#### – Kinder und Jugendliche –

**Eltern und Kinder** / bis 3 Jahre: Jessica Bernhard/  
Sarah Wolf  
• Mi. 16:00 - 17:00 Röm  
➔ **Maximale Teilnehmeranzahl 8 Erwachsene + Kinder**

**Purzelturnen** / 3 bis 6 Jahre: Jessica Bernhard/  
Sarah Wolf  
• Mi. 17:00 - 18:00 Röm  
➔ **Maximale Teilnehmeranzahl 10 Kinder**

**Kinderturnen** / 6 bis 10 Jahre: Jessica Bernhard/  
Sarah Wolf  
• Mi. 18:00 - 19:00 Röm  
➔ **Maximale Teilnehmeranzahl 10 Kinder**

#### – Jugendliche und Erwachsene –

**HAP Ki Do – Selbstverteidigung** / ab 12 Jahre:  
• Mi. 19:00 - 20:30 Ebelf Lisa Heimann  
• Fr. 19:00 - 20:30 Ebelf Lisa Heimann

**Ju Jitsu – Selbstverteidigung** / ab 12 Jahre:  
• Di. 18:30 - 20:30 Riedb Dominik Rzepka  
•

**Volleyball männl.** / ab 12 Jahre  
• Mo. 17:50 - 19:30 GSS neu Thomas Bürklin  
• Mi. 17:30 - 19:30 GSS neu Thomas Bürklin

**Volleyball** ab 16 Jahren / Kreisliga:  
• Mo. 19:30 - 22:00 GSS neu Stephan Conrad  
• Mi. 19:30 - 22:00 GSS neu Stephan Conrad

#### – Erwachsene –

**Tischtennis:**  
• Mo. 18:00 - 20:00 GSS alt Uwe Birdzag

**Tanzen:**  
• Di. 20:00 - 21:30 HLS Birgit Weinert  
• Fr. 20:00 - 21:30 HLS freies Training

**Let's dance – Lass uns tanzen und bewegen:**  
• Do. 18:00 - 19:30 GSS alt Dana Soukup

**AROHA®:**  
• Mo. 19:00 - 20:00 ERS 1 Dana Soukup  
• Mi. 18:00 - 19:00 ERS 2 Dana Soukup  
• Mi. 19:00 - 20:00 ERS 2 Dana Soukup

**KAHA®:**  
• Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1 Dana Soukup

#### **Body Fit:**

• Mo. 19:00 - 20:30 ERS 1-Gym Zdena Moldovan

#### **Beckenbodengymnastik:**

• Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1-Gym Elke Jordan  
➤ startet voraussichtlich nach den Herbstferien

#### **Freizeit-Volleyball** / Frauen und Männer:

• Do. 20:30 - 22:00 GSS alt Franz Beisel  
• Do. 20:30 - 22:00 ERS 1 Wolfgang Faber  
• Fr. 20:30 - 22:00 ERS 3 Klaus Steinert

#### **Gymnastik und Volleyball** / Frauen:

• Mo. 20:00 - 22:00 GSS alt Bärbel Rutkowski

#### **Gymnastik** / Frauen:

• Mi. 09:00 - 10:00 St.Seb. Dana Soukup  
• Mi. 10:00 - 11:00 St.Seb. Dana Soukup

#### **Gymnastik** / Frauen und Männer:

• Do. 19:30 - 20:30 GSS alt Dana Soukup

#### **Gymnastik mit Musik** / mittleres Alter:

• Mo. 17:00 - 18:00 Chr.K. Tanja Siegfried

#### **Gymnastik für Ältere** / Frauen und Männer:

• Do. 09:30 - 10:30 St.Seb. Tanja Siegfried  
• Do. 10:30 - 11:30 St.Seb. Tanja Siegfried

#### **Aktiv im Alter:**

• Mi. 10:00 - 11:00 Chr.K. Gabriele Harig

#### **Körperschulung / Yoga:**

• Di. 09:30 - 10:30 St.Seb. Sylvia Uhlmann  
• Di. 10:30 - 11:30 St.Seb. Sylvia Uhlmann

#### **Körperschulung / T'ai Chi** für Fortgeschrittene:

• Mi. 18:15 - 19:45 GSS alt Karin Thalheimer  
/ Frank Schünke

#### **Wirbelsäulengymnastik:**

• Di. 16:30 - 17:30 St.Seb. Dana Soukup  
• Di. 17:30 - 18:30 St.Seb. Dana Soukup  
• Di. 18:30 - 19:30 St.Seb. Dana Soukup

#### **Yoga für jedermann: (ab 1.10.2021)**

• Fr. 19:00 - 20:00 HLS Rebecca Wies

## 2.) Volleyball

### Jugend männl. / ab 12 Jahre

- Mo. 17:50 - 19:30 GSS neu Thomas Bürklin
- Mi. 17:30 - 19:30 GSS neu Thomas Bürklin

### Männer ab 16 Jahren / Kreisliga:

- Mo. 19:30 - 22:00 GSS neu Stephan Conrad
- Mi. 19:30 - 22:00 GSS neu Stephan Conrad

### Männer Senioren / ab 42 Jahre:

- Mo. 20:00 - 22:00 ERS 3 Hans-Jürgen Mayer
- Do. 19:30 - 21:30 EKS / Holger Koy

### Mixed-Leistungsgruppe / Hessenliga:

- Di. 20:30 - 22:00 GSS neu Jens Bünger-de Waal
- Do. 19:45 - 22:00 GSS neu Jens Bünger-de Waal

### Mixed-Gruppe II / Anfänger und Fortgeschrittene:

- Mi. 20:00 - 22:00 ERS 2 Darius Sharifi

Unsere Volleyball-Gruppen aus dem Breitensport-Bereich finden Sie auf der Vorderseite rechts oben!

## Unsere Sportstätten:

Chr.K.	Christ-König-Gemeinde, Damaschkeanger 156
Ebelf	Ebelfeld-Schule, Praunheimer Hohl 4
EKS	Erich-Kästner-Schule, Praunheimer Weg 44
ERS 1	Ernst-Reuter-Schule, Halle 1, Hammarskjöldring 17a
ERS 1-Gym	Gymnastikraum der ERS 1
ERS 2/3	Ernst-Reuter-Schule, Halle 2/3, Praunheimer Weg
GSS	Geschwister-Scholl-Schule, Hadrianstr. 18
HLS	Herrmann-Luppe-Schule, An der Praunheimer Mühle
Nidda	Treffpunkt Römerbrücke, Nähe GSS
Riedb	Riedbergschule, Am Bonifatiusbrunnen
Röm	Römerstadtschule, In der Römerstadt 120c
St.Seb.	St. Sebastian, Gemeindesaal, Ernst-Kahn-Str. 45

## 3.) Kurse (auch für Nichtmitglieder)

### AROHA® \* (10 Termine):

Kurseinstieg ist jederzeit möglich

- Mo. 19:00 - 20:00 ERS 1 Dana Soukup
  - Mi. 18:00 - 19:00 ERS 2 Dana Soukup
  - Mi. 19:00 - 20:00 ERS 2 Dana Soukup
- Auskunft Dana Soukup, Tel. 0 69 / 58 75 13

### Beckenbodengymnastik\* (10 Termine)

Nächster Kurs beginnt voraussichtlich nach den Herbstferien:

- Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1-Gym Elke Jordan
- Auskunft Elke Jordan, Tel. 0 69 / 57 03 69

### Jumping® \* (15 Termine):

Laufender Kurs bis 20.12.21

Nächster Kurs startet im neuen Jahr:

- Mo 20:30 - 22:00 ERS 1-Gym Zdena Moldovan
- Auskunft Zdena Moldovan, Tel. 0 69 / 97 67 57 86

### KAHA® \* (10 Termine):

Kurseinstieg ist jederzeit möglich:

- Mo. 18:00 - 19:00 ERS 1 Dana Soukup
- Auskunft Dana Soukup, Tel. 0 69 / 58 75 13

### Yoga für jedermann\* (10 Termine):

Nächster Kurs: 01.10.2021

- Fr. 19:00 - 20:00 HLS Rebecca Wies
- Auskunft per Mail: email@rebecca-wies.de

\*) mit Zusatzbeitrag



# www.tgroemerstadt.de

Aktuelle Informationen, das gesamte Sportprogramm ausführlich mit Steckbriefen, Anfahrtsbeschreibungen zu den Sportstätten, Formulare zum Download, aktuelle Spielberichte und Ergebnisse unserer Volleyball-Mannschaften, Spieltage, Fotos und viele weitere spannende Informationen rund um unseren Verein...

Auf unserer Webseite! Schauen Sie doch mal wieder rein!

### Telefonische Auskünfte in Vereinsfragen:

Bärbel Rutkowski (Stellv. Vorsitzende)

Tel.: 0 61 01 / 333 27

### Schriftliche Auskünfte in Vereinsfragen:

Hans Jürgen Mayer (Vorsitzender)

vorstand@tgroemerstadt.de

Laura Müller (Sportwartin)

sportwart@tgroemerstadt.de