



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