



Turngemeinschaft Römerstadt e.V.

Übungsplan – Stand 01.11.2011

1.) Breitensport

– Kinder und Jugendliche –

Eltern und Kinder / bis 3 Jahre:

- Mi. 16:30 - 17:30 Röm Sonja Schmitt

Purzelturnen / 3 bis 6 Jahre:

- Mi. 15:30 - 16:30 Röm Sascha Rennwald / Sophia Geimer

Kinderturnen / 6 bis 10 Jahre:

- Mi. 17:30 - 19:00 Röm Sarah Wolf

Kinderturnen / 9 bis 14 Jahre:

- Do. 18:00 - 19:45 GSS neu Theresa Weber

Kreativer Kindertanz / 5 - 8 Jahre:

- Di. 17:30 - 18:15 Riedb Franziska Gansen

Kreativer Kindertanz / ab 8 Jahre:

- Di. 18:15 - 19:00 Riedb Franziska Gansen

Funky-Jazz Tanzen / 12 - 15 Jahre:

- Mo. 18:30 - 19:30 ERS3 Ricarda Jordan / Patricia Pistara

Tanzen - Different Styles / 13 - 16 Jahre:

- Fr. 16:30 - 18:30 ERS1-Gym Ricarda Jordan / Patricia Pistara

HAP Ki Do – Selbstverteidigung / 6 - 12 Jahre:

- Mi. 17:30 - 18:45 Ebelf J. Bach & J. Müller

– Jugendliche und Erwachsene –

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / Anfänger:

- Di. 19:00 - 20:30 Riedb Wolfgang Plenz

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / ab 10 Jahre:

- Mi. 20:00 - 21:30 GSS alt Wolfgang Plenz

Tischtennis / Erwachsene und Jugend ab 16 Jahre:

- Mo. 18:00 - 20:00 GSS alt Dieter Schneider

– Erwachsene –

HAP Ki Do – Selbstverteidigung / ab 12 Jahre:

- Mi. 19:00 - 20:30 Ebelf J. Bach & L. Müller
- Fr. 19:00 - 20:30 Ebelf J. Bach & L. Müller
- Fr. 20:30 - 22:00 Ebelf J. Bach & L. Müller

Tanzen:

- Di. 20:30 - 22:00 ERS 3 Birgit Weinert
- Fr. 20:30 - 22:00 HLS freies Training

Power Dance – Tanz Dich fit:

- Di. 20:30 - 22:00 ERS 1-Gym Dana Soukup

Let's dance – Lass uns tanzen und bewegen:

- Do. 18:00 - 19:30 GSS alt Dana Soukup

Aerobic Step / *New-Body-Steps*

- Di. 17:30 - 18:15 ERS 1-Gym Ingrid Berger

Aerobic Step / *Body-Working-Out*

- Di. 18:15 - 19:00 ERS 1-Gym Ingrid Berger

Perfect Balance (body conditioning)

(mit je 1/3 Aerobic, Kräftigung und Dehnung):

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 1-Gym Zdena Moldovan

Problemzonentraining (Bauch – Beine – Po):

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

Fitness-Gymnastik:

- Di. 17:30 - 18:30 Ebelf Beate Link

Bodystyling:

- Do. 19:00 - 20:30 ERS1-Gym Lena Beitler

Freizeit-Volleyball / Frauen und Männer:

- Mo. 20:30 - 22:00 ERS 1 Michael Gohlke
- Di. 20:00 - 22:00 ERS 2 Fritz Ehmig
- Do. 20:00 - 22:00 ERS 1 Werner Naumann
- Do. 20:30 - 22:00 GSS alt Karin Damrau
- Fr. 20:30 - 22:00 ERS 3 Helmut Bill

Unsere Volleyball-Wettkampfmannschaften finden Sie auf der Rückseite links oben!

Gymnastik und Volleyball / Frauen:

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

Gymnastik / Frauen:

- Mi. 09:00 - 10:00 St.Seb. Karin Eberbach
- Mi. 10:00 - 11:00 St.Seb. Karin Eberbach

Gymnastik / Frauen und Männer:

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

Gymnastik mit Musik / mittleres Alter:

- Mo. 17:30 - 18:30 Chr.K. Sigrid Schneider

Gymnastik mit Musik für junge Ältere:

- Mi. 09:00 - 10:00 Chr.K. Sigrid Schneider

Gymnastik für Ältere / Frauen und Männer:

- Mi. 10:00 - 11:00 Chr.K. Sigrid Schneider
- Do. 09:30 - 10:30 St.Seb. Margret Reich
- Do. 10:30 - 11:30 St.Seb. Margret Reich

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 Brigitte Jorde

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
- Di. 19:30 - 20:30 St.Seb. Ingrid Berger

Gedächtnistraining:

- Di. 09:30 - 11:30 St. Seb. Cécilie Schell

Wassergymnastik:

- Mi. 12:00 - 12:45 Titus Ingrid Berger

Pro-Priozeption (PPZ):

- Do. 17:30 - 18:30 ERS 1-Gym Ingrid Berger



2.) Sondervereinbarung mit den Titus Thermen

Nutzen Sie die Gelegenheit montags-freitags (außer an Feiertagen) bis 18 Uhr (letzter Einlass 16 Uhr):

- | | | | |
|--------------------------|-----------------|------------------------|--------|
| • Schwimmhalle | für 1,5 Stunden | monatl. Zusatzbeitrag: | 8,- € |
| • Sauna und Schwimmhalle | für 2 Stunden | monatl. Zusatzbeitrag: | 15,- € |

3.) Volleyball

Jugend weibl./ 12 bis 15 Jahre

- | | | |
|---------------------|-------|-----------------|
| • Di. 18:00 - 19:30 | ERS 2 | Sarah Faulstich |
| • Do. 18:00 - 19:30 | ERS 1 | & Sara Salzmann |

Jugend männl./ 12 bis 16 Jahre

- | | | |
|---------------------|---------|-------------|
| • Mo. 18:00 - 20:00 | GSS neu | Caro Pawera |
| • Mi. 18:00 - 20:00 | GSS neu | Caro Pawera |

Frauen I / Bezirksliga:

- | | | |
|---------------------|-------|-------------------|
| • Di. 19:30 - 22:00 | HLS | Oliver Bender |
| • Do. 20:30 - 22:00 | Riedb | Dieter Winklewski |

Frauen II ab 18 Jahre / Bezirksliga:

- | | | |
|---------------------|---------|---------------------|
| • Di. 20:30 - 22:00 | GSS neu | Christoph Schneider |
| • Do. 19:45 - 22:00 | GSS neu | Christoph Schneider |

Männer I / Bezirksliga:

- | | | |
|---------------------|---------|----------------|
| • Mo. 20:00 - 22:00 | GSS neu | Karsten Eicher |
| • Mi. 20:00 - 22:00 | GSS neu | Karsten Eicher |

Männer Senioren ab 42 Jahre / BFS-Runde:

- | | | |
|---------------------|-------|-------------------|
| • Mo. 20:00 - 22:00 | ERS 3 | Hans-Jürgen Mayer |
| • Do. 19:00 - 20:30 | EKS | & Holger Koy |

Mixed-Leistungsgruppe / Hessenliga:

- | | | |
|---------------------|-------|-------------|
| • Mo. 20:30 - 22:00 | ERS 2 | Andreas Nau |
|---------------------|-------|-------------|

Mixed-Gruppe II / Anfänger und Fortgeschrittene:

- | | | |
|---------------------|-------|---------------|
| • Mi. 20:00 - 22:00 | ERS 2 | Bettina Kruse |
|---------------------|-------|---------------|

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
Titus	Titus Thermen, Nordwestzentrum

4.) Kurse (auch für Nichtmitglieder)

Beckenbodengymnastik* (10 Termine):

Laufender Kurs: 12.09. - 19.12.2011

Nächster Kurs: Frühjahr 2012

- | | | |
|---------------------|-----------|-------------|
| • Mo. 17:00 - 18:00 | ERS 1-Gym | Elke Jordan |
| • Mo. 18:00 - 19:00 | ERS 1-Gym | Elke Jordan |
- Auskunft Elke Jordan, Tel. 0 69 / 57 03 69

Rückenfitness* (10 Termine):

Laufender Kurs: 05.09. - 21.11.2011

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

Pilates* (7 Termine):

Nächster Kurs: 02.11. - 14.12.2011

- | | | |
|---------------------|-----|---------------|
| • Mi. 19:00 - 20:00 | HLS | Sabine Jakobs |
|---------------------|-----|---------------|
- Auskunft Sabine Jakobs, Tel. 0 69 / 17 41 74 40

Nordic-Walking* (8 Termine):

Nächster Kurs: Frühjahr 2012

- | | | |
|---------------------|-------|------------|
| • Do. 17:30 - 18:30 | Nidda | Ute Keller |
|---------------------|-------|------------|
- Auskunft Ute Keller, Tel. 01 72 / 135 25 35

*) mit Zusatzbeitrag



5.) Angebote auf dem Riedberg

Kreativer Kindertanz / 5 - 8 Jahre

- | | | |
|---------------------|-------|------------------|
| • Di. 17:30 - 18:15 | Riedb | Franziska Gansen |
|---------------------|-------|------------------|

Kreativer Kindertanz / ab 8 Jahre

- | | | |
|---------------------|-------|------------------|
| • Di. 18:15 - 19:00 | Riedb | Franziska Gansen |
|---------------------|-------|------------------|

Ju Jitsu – Selbstverteidigung / ab 10 Jahre

- | | | |
|---------------------|-------|----------------|
| • Di. 19:00 - 20:30 | Riedb | Wolfgang Plenz |
|---------------------|-------|----------------|

Frauen I / Bezirksliga:

- | | | |
|---------------------|-------|-------------------|
| • Do. 20:30 - 22:00 | Riedb | Dieter Winklewski |
|---------------------|-------|-------------------|

Die TG Römerstadt im Internet:

- Aktuelles
- Hallenanfahrten
- Kursbeschreibungen
- Volleyball-Spielberichte
- Bilder und Berichte aus dem Vereinsleben

www.tgroemerstadt.de

Vereinsanschrift & Vorsitzender:

Werner Naumann
Neesbacher Str. 4
65597 Hünfelden
Tel.: 0 64 38 / 72 555
Fax: 0 64 38 / 92 05 38
vorstand@tgroemerstadt.de

Telefonische Auskünfte in Vereinsfragen:

Bärbel Rutkowski
Tel.: 0 61 01 / 333 27

Sportwartin:

Sonja Schmitt
Titusstr. 68
60439 Frankfurt/M.
Tel.: 0 69 / 58 50 65

sportwart@tgroemerstadt.de