

# Übungs- und Trainingsplan der Turnabteilung



Stand: 15.08.2025

Übungsstunde	Zielgruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter / in			
<b>Turnen</b>								
Eltern- und Kind-Turnen	m/w	bis 3 Jahre	Di	16:00 - 17:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Claudia Wolf / Jan Hendrik Blanke	
Kinderturnen	m/w	3 - 6 Jahre	Di	17:00 - 18:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Claudia Wolf / Jan Hendrik Blanke / Anna Damm	
Kinderturnen	m/w	5 - 7 Jahre	Mo	17:00 - 18:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Anna Damm	
Gerätturnen weiblich	Allgemeines Gerätturnen	w	6 - 14 Jahre	Mo	17:15 - 19:15	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Khadija Müller / H. Mouhoub / Ö. Varlik / M. Müller
	Wettkampfgerätturnen II	w	7 - 11 Jahre	Di	17:15 - 19:30	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Sirine Mouhoub
	Wettkampfgerätturnen I	w	12 - 22 Jahre	Di	17:15 - 19:45	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Manuela Weiler
	Nachwuchsgruppe I	w	9 - 11 Jahre	Mi	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Melisa Lopari / Sobia Mehmud
	Wettkampfgerätturnen I + II	w	7 - 22 Jahre	Do	17:15 - 19:15	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Britta Waltmans/M.Weiler/S.Mouhoub/N. Goldbach
	Sondertraining	w	jahrgangsoffen	Fr	17:00 - 21:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	nach Vereinbarung
	Nachwuchsgruppe II	w	5 - 8 Jahre	Sa	10:00 - 12:00	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Vanessa Schuh / Amira Matouk
Wettkampf. I-II ; Nachwuchsg.r.I	w	7 - 22 Jahre	Sa	09:30 - 12:30	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	M. Weiler/S.Mouhoub/N. Goldbach/M. Lopari/S.Mehmud	
Gerätturnen männlich	Aktive	m	17 - 99 Jahre	Mo	19:00 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Daniel Petters / Oliver Aßelmeyer
	Allgem.Turnen	m	5 - 12 Jahre	Fr	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	V. Schrödel / M. Prekopp / R. Stüttem / R. Kessler
	Leistungsriege	m	5 - 12 Jahre	Fr	17:15 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	V. Schrödel / M. Prekopp / R. Stüttem / R. Kessler
	Aktive	m/w	17 - 99 Jahre	Fr	19:30 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Daniel Petters / Oliver Aßelmeyer
Turnen / Gymnastik / Spiele für Altersturner	m	55 - 99 Jahre	Fr	19:30 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Beide Hallen	Daniel Petters / Oliver Aßelmeyer	
<b>Gymnastik / Fitness / Tanz</b>								
Konditionsgymnastik	m/w	ab 30 Jahre	Mo	18:00 - 19:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Doris Vogt	
Frauen-Gymnastik	w	35 - 99 Jahre	Di	18:00 - 19:00	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Marianne Schweis (komm.)	
Frauen Sport und Spiel	w	30 - 99 Jahre	Di	19:15 - 20:15	Ludwig-Schwamb-Schule	Halle oben	Marianne Schweis	
Frauen Bewegung und Tanz	w	18 - 99 Jahre	Di	20:00 - 21:30	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Claudia Schultheis	
Rücken Fitness	m/w	18 - 99 Jahre	Mi	19:00 - 20:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Gabriele Buder	
Kinder-Tanz	m/w	6 - 10 Jahre	Do	17:15 - 18:30	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Khadija Müller	
YOGA Sanft	m/w	18 - 99 Jahre	Fr	19:00 - 20:00	Gutenberg-Gymnasium	Blaue Halle	Agnes Vinken	
<b>Leichtathletik / Sportabzeichen-Treff</b>								
Leichtathletik	m/w	ab 10 Jahre	Mo	17:00 - 18:00	Sportplatz Schillstraße	---	Carolin Grötschel	
Leichtathletik	m/w	ab 10 Jahre	Mi	17:00 - 18:00	Sportplatz Schillstraße	---	Carolin Grötschel	
Sportabzeichen-Treff (Übung u. Abnahme)	m/w	8 - 99 Jahre	Mi	18:00 - 19:30	Sportplatz Schillstraße	---	G. Rahnführer / Niko Croll	
<b>Rhythmische Sportgymnastik (RSG)</b> <span style="float: right;">Leitung: Marion Sölter</span>								
Grundschule, SWK Gruppe	w	ab 5 Jahre	Mo	17:00 - 19:00	Gutenberg-Gymnasium	Rote Halle	Marion Sölter / Katrin Kiesl	
SWK / FWK Einzel	w		Mi	17:00 - 20:00	Windmühlenschule	---	Marion Sölter / Natalia Zayarnaya	
JWK / FWK Einzel	w		Fr	17:00 - 19:00	Windmühlenschule	---	Marion Sölter	
Alle Wettkampfgymnastinnen	w		Sa	09:30 - 12:30	Windmühlenschule	---	Natalia Zayarnaya / Chantal Ingham / Katrin Kiesl	