

TV Stierstadt, Trainingsplan 2015/2016

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag				
Trendsport (TVS-01/03/04)	19:30-21:00	IGS 4	Rückenschule alle ab 18. J [Helga Steinmetz]	9:00-10:00	VTH	Rückenfit mit Kleingeräten [Barbara Korf]	11:00-12:00	VTH	Jedermann IB-Verein V. Hombach	9:30-10:30	VTH	Fit ab 60 alle ab 60 Jahren [Ingrid Christ] (TVS-03)	17:30-18:30 (Okt.-April)	VTH	Skigymnastik [Sabine Reitershan]		
	19:00-20:00	VTH	Body-Workout [Katharina Peschel]	20:30-21:45	IGS 2	Rückenfit mit Pezziball und Theraband [Jennifer Hügl]	19:00-20:00	VTH	Body-Workout [Katharina Peschel]	10:45-12:15	VTH	Fit ab 50 alle ab 50 Jahren [Ingrid Christ] (TVS-03)	17:30-18:30 Mai - Sept.	VTH	Functional-Indoor/Outdoor- Tra. [Sabine,Momo,Katha]		
	20:00-21:30	VTH	Fitness-Gymnastik Frauen ab 30 J. [Ingrid Christ] (TVS-03)				20:00-21:00	VTH	Body-Workout meets Pilates [Katharina Peschel]				18:30-19:30 Okt. - April	VTH	Functional Training & Cardio mix [Sabine, Katharina]		
							20:00-21:45	VTH	Jedermann ab 40 Jahre [Arthur Harle] (TVS-04)								
Bad- minton (TVS-02)	20:00-22:00	IGS 5	Mixed alle ab 16 Jahren [Reiner Brum]														
	20:00-22:00	IGS 6	Mixed alle ab 16 Jahren [Reiner Brum]														
Kinder- u. Jugendsport / Leichtathletik (TVS-05)	10:30 – 11:30	VTH	Krabbelturnen 10 - 20 Monate [Jennifer Hügl]				15:45 – 16:45	VTH	Kinderturnen alle 4 - 5 Jahre [Dagmar Metzler]				14:45 – 15:45	VTH	Mädchenturnen alle 5 - 7 Jahre [Samira Wirth]		
	12:30 - 13:15	Grundschule	Yoga for kids Klasse 1 - 4 [Jennifer Hügl]				17:00-18:00	IGS 3	Ballspiele alle 6-9 Jahre [Jonas Doumaz]				15:45-17:15	VTH	Eltern-Kind Turnen 2-4 Jahre [Samira Wirth]		
	16:00 – 17:15	VTH	Eltern-Kind Turnen 1,5 – 3 Jahre [Jennifer Hügl]				18:00-19:00	IGS 3	Basketball 8 - 13 Jahre [Jonas Doumaz]								
	17:30 – 18:45	VTH	Fit for girls Mädchen 7-10 Jahre [Jennifer Hügl]				17:00 – 18:30	IGS 1+2	Leichtathletik 9-11 Jahre [Dagmar Metzler]								
	17:00-18:30	IGS 1+2	Leichtathletik alle 5-9 Jahre [Dagmar Metzler]				18:30-20:00	IGS 1	Leichtathletik alle 11+ Jahre [Wolfgang Kubisch]								
	18:00-19:00	Treffpunkt VTH	Lauftreff alle [Michael Helfmann]														
Karate (TVS-06)	18:00-19:30	GYM 3	Anfängeralle ab 15 Jahren [Alexandra Engel]				19:30-20:30	EKS4	Kata-Training Heian Katas [Alexandra Engel]				19:00-20:00	IGS 5+6	Unterstufentraining 9.-7. Kyu [Alexandra Engel]		
	19:30-20:30	GYM3	Unterstufentraining alle ab 15 Jahren [Alexandra Engel]				20:30-21:30	EKS4	Training-Oberstufe Sentei+Shinte Katas [Marcus Engel]				20:00-21:30	IGS 5+6	Mittel-/Oberstufe ab 6.Kyu [Marcus Engel]		
	20:30-22:00	GYM3	Oberstufentraining (6.Kyu-DAN) [Marcus Engel]				21:30-22:00	EKS4	Kumiteformen Kihon Ippon [Marcus Engel]								
Lauffre (TVS-07)							19:00-21:00	Treffpunkt VTH	Langsteckemäul [Michael Helfmann]				8:30-10:00	Treffpunkt VTH	Nordic walking [Ingrid Christ]		
							19:00-21:00	Treffpunkt VTH	Nordic Walking [Wolfgang Peschel]								

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Tischtennis (TVS-09)	17:00-18:30	IGS 3	Training	11:00-13:00	VTH	Training				17:30-19:30	VTH	Training	17:30-19:30	IGS 3	Heimspiele / Training
				17:00-18:45	VTH	Jugend 8-17 J. Training [M. Greuloch]				19:30-23:00	VTH	Herren Heimspiele [Christoph Höfling]	19:30-22:00	IGS 3	Herren + Frauen Training [Christoph Höfling]
				20:30-22:00	IGS 3	Herren Systemtraining [Martin Herrmann]				20:00-22:00	IGS 1+2+3	Herren + Frauen Training [Christoph Höfling]			
Volleyball (TVS-10)							20:00-22:00	IGS 6	Herren Training [Markus Weiss]						
							20:00-22:00	IGS 5	Mixed-Freizeit Training [Phyllis Vöckler]						
Musik (TVS-08)	17.30-20:00	Musikraum 1	Einzelunterricht [Wolfgang Peschel]	15.00-20.00	Musikraum 1	Einzelunterricht [Wolfgang Peschel]	17:00-20:00	Musikraum 1	Einzelunterricht [Wolfgang Peschel]	15.00-20.00	Musikraum 1	1. Blockflötengru. Schüler ab 5 J. [Wolfgang Peschel]	15:00-16:30	Musikraum 2 (Jahnstube)	1. Blockflötengru. Schüler ab 5 J. [Wolfgang Peschel]
				16:00-19:00	Musikraum 2 (Jahnstube)	Einzelunterricht [Wolfgang Peschel]				15.00-20.00	Musikraum 2 (Jahnstube)	2. Blockflötengru. Schüler ab 5 J. [Wolfgang Peschel]			
				19:00-20:00	Musikraum 3 (altes Büro)	Einzelunterricht [Wolfgang Peschel]									
				19.00-20.00	VTH	Jugendorchester [Wolfgang Peschel]									
				20.00-22.00	VTH	Blasorchester [Wolfgang Peschel]									
VTH	Vereinsturnhalle TV 1891 Stierstadt, Platzenstr.														
IGS	Halle der Integrierten Gesamtschule Stierstadt														
GS	Grundschule Stierstadt														
GYM	Gymnasium Oberursel														
EKS	Erich-Kästner-Schule														