

## TV Stierstadt, Trainingsplan 2019 -3

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
<b>Trendsport</b> (TVS-01/03/04)	19:30-21:00 [Abt. 104]	IGS 4	Rückenschule alle ab 18. J [Helga Steinmetz]	9:00-10:30 [Abt. 101]	VTH	Rückenfit mit Kleingeräten [Barbara Korf]	11:00-12:00	VTH	Jedermann IB-Verein V. Hombach	9:30-10:30 [Abt. 303]	VTH	Fit ab 70 alle ab 70 Jahren [Angie Petersen]	9:30-10:30 [Extra-Kurs]	VTH	Pilates [S. Pitschulat-Brauer]
	19:00-20:00 [Abt. 105]	VTH	Body-Workout Männer ab 16 J. [Sabine, Katharina]	20:30-21:45 [Abt. 103] Winter	IGS 1	Rückenfit mit Pezziball und Theraband [Angie Petersen]	19:00-20:00 [Abt. 106]	VTH	Body-Workout Frauen ab 16 Jahren [Katharina Reitershan]	10:45-12:15 [Abt. 302]	VTH	Fit ab 60 alle ab 60 Jahren [Angie Petersen]	10:30-11:30 [Extra-Kurs]	VTH	Yoga [S. Pitschulat-Brauer]
	20:00-21:30 [Abt. 301]	VTH	Fitness-Gymnastik Frauen ab 30 J. [Angie Petersen]	19:30-20:45 [Abt. 103] Sommer	IGS 1	Rückenfit mit Pezziball und Theraband [Angie Petersen]	20:00-21:00 [Abt. 102]	VTH	Body-Workout meets Pilates [Katharina Reitershan]	20:00-21:00 [Extra Kurs] [Vorankmelde]	VTH	Zumba	18:00-19:00 Okt.-März [Abt. 107]	VTH	Skigymnastik ab 16 Jahren [Sabine Reitershan]
				18:30-20:00 [Extra-Kurs] Vorankmelde	VTH	Yoga [Shaminda-Paul]	20:00-21:45 [Abt. 401]	VTH	Jedermann ab 60 Jahre [Arthur Harle]				18:00-19:00 April - Sept. [Abt. 108]	VTH	Functional-Indoor/Outdoor- Tra. [Sabine Reitershan]
<b>Bad- minton</b> (TVS-02)	20:00-22:00 [Abt 201]	IGS 5	Mixed alle ab 16 Jahren												
	20:00-22:00 [Abt 201]	IGS 6	Mixed alle ab 16 Jahren												
<b>Kinder- u. Jugendsport / Leichtathletik</b> (TVS-05)	16:00 – 17:15 [Abt. 510]	VTH	Eltern-Kind Turnen 1,5 – 3 Jahre [Dagmar Metzler]				15:45 – 16:45 [Abt. 520]	VTH	Kinderturnen 4 - 5 Jahre [Dagmar Metzler]				14:45-15:45 [Abt. 512]	VTH	Mädchenturnen 6-8 Jahre [Samira Wirth]
	17:30 – 18:45 [Abt. 522]	VTH	Fit for girls Mädchen 8-11 Jahre [Dagmar Metzler]				16:30-18:00 [Abt. 525]	IGS 1	Turnparcours 7 - 11 Jahre [Frank Rötzel]				15:45-17:15 [Abt. 511]	VTH	Eltern-Kind Turnen 2-4 Jahre [Samira Wirth]
	17:00-18:30 [Abt. 540]	IGS 1+2	Leichtathletik alle 5-9 Jahre [Herles, Dinger, Klaas]				17:00-18:00 [Abt. 530]	IGS 3	Ballspiele alle 6-9 Jahre [Dagmar Metzler]						
							18:00-19:00 [Abt. 531]	IGS 1	Basketball 8 - 13 Jahre [Jan Schilling]						
							17:00 – 18:30 [Abt. 541]	IGS 2	Leichtathletik 8-11 Jahre [Kraffzick, Röhm, Aumüller]						
							18:30-20:00 [Abt. 542]	IGS 1 + 2	Leichtathletik alle ab 12 Jahre [Wolfgang Kubisch]						
<b>Karate</b> (TVS-06)	18:00-19:30 [Abt 601]	GYM 3	Anfängeralle ab 15 Jahren [Alexandra Engell]	15:30-16.15 [601]	VTH	Karate + Selbstverteidig. Anfänger Kinder [Alexandra Engell]	19:30-20:30 [Abt 601]	EKS4	Kata-Training Heian Katas [Alexandra Engell]						
	19:30-20:30 [Abt 601]	GYM3	Unterstufentraining alle ab 15 Jahren [Alexandra Engell]	16:15-17.00 [601]	VTH	Karate + Selbstverteidig. Fortgesch. Kinder [Alexandra Engell]	20:30-21:30 [Abt 601]	EKS4	Training-Oberstufe Sentei-Shintei Katas [Marcus Engell]				19:00-20.00 [601]	IGS 5+6	Unterstufentraining 9.-7. Kyu [Alexandra Engell]
	20:30-22:00 [Abt 601]	GYM3	Oberstufentraining (6.Kyu-DAN) [Marcus Engell]				21:30-22:00 [Abt 601]	EKS4	Kumiteformen Kihon Ippon [Marcus Engell]				20:00-21.30 [Abt 601]	IGS 5+6	Mittel-/Oberstufe ab 6.Kyu [Marcus Engell]
<b>Lauftreff</b> (TVS-07)	18:30-19:30 [Abt 701]	Treffpunkt VTH	Lauftreff alle [Michael Helfmann]				19:00-21:00 [Abt 701]	Treffpunkt VTH	Langsteckenlauf [Michael Helfmann]				8:30-10:00 [Abt 702]	Treffpunkt VTH	Nordic Walking [Ingrid Christ]
							19:00-21:00 [Abt 702]	Treffpunkt VTH	Nordic Walking [Wolfgang Peschel]						

## TV Stierstadt, Trainingsplan 2019 -3

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Tischtennis (TVS-09)	17:00-18:30 [Abt 901]	IGS 3	Jugend 8-17 J. Training [Martin Herrmann]	11:00-13:00 [Abt 904]	VTH	Senioren U55 Training [Hubert Kraus]				17:30-19:30 [Abt 901]	VTH	Jugend 8-17 J. Training [Annette Aumüller]	17:30-19:30 [Abt 901]	IGS 3	Jugend 8-17 J. Heimspiele / Training [Marcel Greuloch]
				17:00-18:45 [Abt 902]	VTH	Jugend 8-17 J. Training [M. Greuloch]				19:30-23:00 [Abt 903]	VTH	Herren Heimspiele [Christoph Höfling]	19:30-22:00 [Abt 905]	IGS 3	Herren + Frauen Training [Christoph Höfling]
				20:30-22:00 [Abt 903]	IGS 3	Herren Systemtraining [Martin Herrmann]				20:00-22:00 [Abt 905]	IGS 2+3	Herren + Frauen Training [Christoph Höfling]			
Volley- ball (TVS-10)							20:00-22:00 [Abt 1003]	IGS 6	Herren Training [Markus Weiss]						
							20:00-22:00 [Abt 1004]	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 [Abt 802]	VTH	Jugendorchester [Wolfgang Peschel]									
				20.00-22.00 [Abt 801]	VTH	Blasorchester [Wolfgang Peschel]									
VTH	Vereinsturnhalle TV 1891 Stierstadt, Platanenstr.														
IGS	Halle der Integrierten Gesamtschule Stierstadt														
GYM	Gymnasium Oberursel														
EKS	Erich-Kästner-Schule														