

TV Stierstadt, Corona Übergangstrainingsplan 2020

		Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Trendsport 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 [Angie Petersen]	17:00-18:30 [Abt. 401]	VTH	Jedermänner ab 60 Jahre [Arthur Harle]	9:30-10:30 Vor Anmeldung notwendig!	VTH	Fit ab 70 alle ab 70 Jahren [Angie Petersen]	18:00-19:00 Vor Anmeldung notwendig!	VTH	Body-Workout [Katharina Peschel, Sabine Reitershahn]	
	18:45-19:45 Vor Anmeldung notwendig!	VTH	Body-Workout [Katharina Peschel, Sabine Reitershahn]	20:30-21:45 [Abt. 103] Winter	IGS 1	Rückenfit mit Pezziball und Theraband [Angie Petersen]	19:00-20:00 Vor Anmeldung notwendig!	VTH	Body-Workout [Katharina Peschel, Sabine Reitershahn]	11:00-12:30 Vor Anmeldung notwendig!	VTH	Fit ab 60 alle ab 60 Jahren [Angie Petersen]				
	20:15-21:45 [Abt. 301]	VTH	Fitness-Gymnastik [Angie Petersen]	19:30-20:45 [Abt. 103] Sommer	IGS 1	Rückenfit mit Pezziball und Theraband [Angie Petersen]				20:00-21:00 [Extra Kurs] [Vor Anmeldung]	IGS	Zumba				
				18:30-20:00 [Extra-Kurs] Vor Anmeldung	VTH	Yoga [Shaminda-Paul]										
Badminton 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 []													
Leichtathletik TVS-05							17:00 – 18:30 [Abt. 541]	Sportplatz der IGS	Leichtathletik 8-11 Jahre [Kraffzick, Schultz]							
							18:30-20:00 [Abt. 542]	Sportplatz der IGS	Leichtathletik ab 12 Jahre [Wolfgang Kubisch]							
Karate TVS-06	18:00-19:30 [Abt 601]	GYM 3	Anfänger alle ab 15 Jahren [Alexandra Engel]	15:30-16.15 [601]	VTH	Karate + Selbstverteidig. Anfänger Kinder [Alexandra Engel]	19:30-20:30 [Abt 601]	EKS4	Kata-Training Heian Katas [Alexandra Engel]				19:00-20.00 [601]	IGS 5+6	Unterstufen training 9.-7. Kyu [Alexandra Engel]	
	19:30-20:30 [Abt 601]	GYM3	Unterstufen training alle ab 15 Jahren [Alexandra Engel]	16:15-17.00 [601]	VTH	Karate + Selbstverteidig. Fortgeschr. Kinder [Alexandra Engel]	20:30-21:30 [Abt 601]	EKS4	Training-Oberstufe Sentei+Shinte Katas [Marcus Engel]				20.00:21.30 [Abt 601]	IGS 5+6	Mittel-/Oberstufe ab 6.Kyu [Marcus Engel]	
	20:30-22:00 [Abt 601]	GYM3	Oberstufen training (6.Kyu-DAN) [Marcus Engel]				21:30-22:00 [Abt 601]	EKS4	Kumiteformen Kihon Ippon [Marcus Engel]							
Lauftreff TVS-07	18:30-19:30 [Abt 701]	Treffpunkt VTH	Lauftreff alle [Stefan Haase]				19:00-21:00 [Abt 701]	Treffpunkt VTH	Langsteckenlauf [Stefan Haase]				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, Corona Übergangstrainingsplan 2020

		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 Ü55 Training [Hubert Kraus]				19:00-22:00 [Abt 905]	VTH	Herren + Frauen Training [Christoph Höfling]				
				20:30-22:00 [Abt 903]	IGS 3	Herren Systemtraining [Martin Herrmann]										
Volleyball 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]										