



Trainingsplan - Turnen - (E-Mail: turnen@tus-ruesselsheim.de)

| | | | | | | Abteilungsleiterin: Ingrid Stopper 06142 - 20 96 49 | |
|---|--|--|--|---|---------|---|--|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | |
| 17:30 - 18:30 Stabil + Mobil (Seniorinnen) Friedrich-Ebert-Turnhalle Kirsten Weygand TU.09 | 16:00 - 17:00 Eltern-Kind-Turnen {ab ca. 1 Jahr} {Kind muss laufen können} Friedrich-Ebert-Turnhalle Saba Haile-Micael TU.01 | 18:30 - 19:30 Fit + Mobil {Gymnastik} Albrecht-Dürer-Schule Turnhalle 2 (Feuerbachstr. 85) Sabine Schneider TU.08 | 17:00 - 18:30 Turnen {5 - 8 Jahre} Friedrich-Ebert-Turnhalle Alexander Schuchmann / Jessica Gebert TU.03 | 16:00 - 17:30 Rücken Fit durch Wirbelsäulenbalance für Frauen u. Männer Friedrich-Ebert-Turnhalle Petra Kott TU.13 | | | |
| 18:30 - 19:30 Kurs: Gesundheitssport für Frauen u. Männer Friedrich-Ebert-Turnhalle Petra Mumm TU.Kurs | 17:00 - 18:00 Kleinkindturnen {3 - 4 Jahre} Friedrich-Ebert-Turnhalle Saba Haile-Micael TU.02 | | 18:30 - 20:00 Turnen - Gerät Friedrich-Ebert-Turnhalle Anita Schuchmann / Alexander Schuchmann TU.05 | | | | |
| 18:00 - 20:00 Turnen - Gerät Großsporthalle Rüsselsheim Trainingsraum V Anita Schuchmann / Alexander Schuchmann TU.05 | 18:00 - 19:00 Walking Parkplatz Borngrabenschule (Am Apfelgarten 3) Dietrich Gerlach TU.11 | | 18:30 - 19:30 Trampolin {ab 10 Jahre} Friedrich-Ebert-Turnhalle Michelle Schuster TU.06 | | | | |
| 19:30 - 21:00 Aerobic / Gymnastik Friedrich-Ebert-Turnhalle Kirsten Weygand TU.07 | 18:00 - 19:30 Trampolin {ab 8 Jahre} Friedrich-Ebert-Turnhalle Michelle Schuster TU.04 | | | | | | |