

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

				Abteilungsleiterin: Ingrid Stopper 06142 - 20 96 49		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17:30 – 19:00 Stabil + Mobil (Senioren-sport) Sophie-Opel-Schule/ Sporthalle Özgül Sahin TU.09	16:00 – 17:00 Eltern-Kind-Turnen {ab ca. 1 Jahr} {Kind muss laufen können} Sophie-Opel-Schule/ Sporthalle Saba Haile-Micael, Yasmin Hagos TU.01	17:30 – 18:30 Turnen {5 - 8 Jahre} Sophie-Opel-Schule/ Sporthalle Anita Schuchmann TU.03	17:00 – 18:30 NN			
19:00 – 20:30 After Work Fitness Sophie-Opel-Schule/ Sporthalle Inga Riecke TU.07	17:00 – 18:00 Kleinkindturnen {3 - 5 Jahre} Sophie-Opel-Schule/ Sporthalle Saba Haile-Micael, Yasmin Hagos TU.02	18:30 – 19:45 Rücken Fit Wirbelsäulengymnastik Sophie-Opel-Schule/ Sporthalle Christoph Gabel TU.13	18:30 – 20:00 Turnen - Gerät Großsporthalle /Trainingsraum VI Anita Schuchmann / Alexander Schuchmann TU.05			
18:00 – 20:00 Turnen - Gerät Großsporthalle Rüsselsheim Trainingsraum V Anita Schuchmann / Alexander Schuchmann TU.05	18:00 – 20:00 Trampolin {ab 8 Jahre} Sophie-Opel-Schule/ Sporthalle Adrian Schuchmann TU.06		18:30 – 20:00 Zumba (Kurs) Sophie-Opel-Schule/ Sporthalle Mariana Ferreira Conde TU.Kurs			