



Sportwoche der TG Camberg vom 07. – 13. September 2008

Kostenfreie Trainings- und Mitmachangebote zum Kennenlernen und Schnuppern

PROGRAMM DER TG-SPORTWOCHE VOM 07. BIS 13. SEPTEMBER 2008	Sonntag, den 07.09.2008 Auftaktveranstaltungen			
	ab 9:00 Uhr	Leichtathletik-Kreismeisterschaften der Schüler	3	
	ab 10:45 Uhr	Kurkonzert mit dem TG-Jugendorchester	11	
	Montag, den 08.09.2008			
	18:00 – 20:30 Uhr	Karate	Angebote für alle Altersklassen	5
	19:30 – 21:00 Uhr	Qigong	Mit dem Schwerpunkt der acht Brokate und dem stillen Qigong	8
	20:30 – 22:00 Uhr	Gymnastik für Männer ab 30 Jahre	Gymnastik, Krafttraining und verschiedene Ballsportarten	1
	20:30 – 22:00 Uhr	Hobby-Volleyball	Für Freizeitvolleyballer aller Altersklassen	4
	Dienstag, den 09.09.2008 Gesundheitstag			
	09:15 – 10:15 Uhr	Fitnessstraining für Frauen	Ganzkörpertraining das Kraft, Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung fördert	1
	18:00 – 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Trainingsprogramm zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden	5
	18:00 – 20:00 Uhr	Reha-Sport	Rehabilitations-Gymnastik	6
	20:00 – 21:00 Uhr	Fitnessgymnastik für Frauen	Aerobic, Fat-Burning, kleine Hanteln, Theraband oder Angebote mit den Steppern	1
	Mittwoch, den 10.09.2008			
	9:30 – 10:30 Uhr	Gesundes Fit-Sein	Gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining	1
	10:00 – 11:30 Uhr	Qigong		7
	18:00 – 20:00 Uhr	Radfahren	Mountainbike-Touren für ambitionierte Sportler rund um Bad Camberg	10
	18:00 – 20:00 Uhr	Krafttraining	Freies Krafttraining für Männer und Frauen sowie Jugendliche ab 16 Jahren	1
	Donnerstag, den 11.09.2008			
	09:30 – 11:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Kinder ab ca. 1 Jahr (Laufalter) bis 3 Jahre (Kindergartenalter) mit Eltern / Großeltern	1
	16:30 – 18:00 Uhr	Bambini Sportfest	Spielerische Leichtathletik für Kinder	3
	19:00 – 20:00 Uhr	Lauf- und Nordic Walking- Treff	Nordic-Walking, Walking und Laufen in leistungsgerechten Gruppen im Stadtwald	9
	19:30 – 21:00 Uhr	Badminton	Für verschiedene Alters- u. Leistungsstufen	4
	19:30 – 21:00 Uhr	Zweier-Prellball	Für verschiedene Alters- u. Leistungsstufen	4
	20:30 – 22:00 Uhr	Konditionsgymnastik für gemischte Gruppen	Für ambitionierte Männer und Frauen zur Stärkung von Ausdauer und Kraft	1
	Freitag, den 12.09.2008 Turntag			
	17:00 – 18:30 Uhr	Rope Skipping	Seilspringen für Kinder und Jugendliche ab dem Grundschulalter	1
	17:00 – 19:30 Uhr	Gerätturnen weiblich		1
19:30 – 22:00 Uhr	Gerätturnen männlich		1	
Samstag, den 13.09.2008 Abschlussveranstaltung				
ab 15:00 Uhr	Das große TG-Spielfest unter dem Motto „Abenteuerland“ Spiele, Sport und Spaß für die ganze Familie rund um die TG-Halle		2	

1 TG-Halle - Jahnstraße, 2 TG-Halle - Turnerwiese, 3 Sportzentrum - Pommernstraße, 4 Kreissporthalle - Pommernstraße, 5 Freiherr-von-Schütz-Schule, 6 Hohenfeld Kliniken - Turnhalle 1, 7 Evangelisches Pfarrheim, 8 Katholisches Pfarrheim, 9 Stadtwald - 1. Parkplatz hinter dem Waldschloß, 10 Eichborn - gegenüber Bauhof, 11 Kurhaus-Bürgerhaus Bad Camberg