

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 1.4.2025 – 30.9.2025)

Stand: 12.5.2025

| Montag |       |                                 |                                              |
|--------|-------|---------------------------------|----------------------------------------------|
| 09:15  | 10:15 | Seniorengymnastik               | Senioren-Gymnastik                           |
| 09:30  | 11:00 | Bleib fit - Tanz mit            | Bleib fit - Tanz mit                         |
| 10:30  | 11:30 | Kooperation Kindergarten-Verein | Kooperation Kita St. Marien - Verein         |
| 13:00  | 14:00 | Fit und mobil im Alltag         | Fit und mobil im Alltag, Gruppe 1            |
| 14:00  | 15:00 | Fit und mobil im Alltag         | Fit und mobil im Alltag, Gruppe 2            |
| 14:15  | 15:45 | Kooperation F.-v.-S.-Schule/TGC | Schulsport Freiherr-von-Schütz-Schule        |
| 14:45  | 15:15 | Musikabteilung                  | Querflöten-Einzelunterricht                  |
| 15:00  | 15:50 | Kleinkinder-Turnen              | Kleinkinderturnen, Gruppe I                  |
| 15:25  | 15:55 | Musikabteilung                  | Querflöten-Einzelunterricht                  |
| 16:00  | 16:50 | Kleinkinder-Turnen              | Kleinkinderturnen, Gruppe II                 |
| 16:00  | 18:00 | Leichtathletik                  | Leichtathletik                               |
| 16:00  | 18:00 | Gerätturnen weiblich            | Wettkampfvorbereitung                        |
| 16:15  | 17:00 | Turntiger                       | Gerätturnen weiblich                         |
| 16:45  | 17:45 | Turntiger                       | Gerätturnen weiblich (Bühne)                 |
| 17:00  | 18:15 | Turnmäuse                       | Gerätturnen weiblich                         |
| 17:30  | 19:00 | Badminton                       | Badminton - Anfänger                         |
| 17:30  | 19:30 | Gerätturnen weiblich            | Gerätturnen weiblich                         |
| 18:00  | 19:00 | Aroha                           | Aroha                                        |
| 18:00  | 20:00 | Leichtathletik                  | Jugend, und Aktive                           |
| 18:00  | 20:00 | Offenes Angebot im TG-Studio    | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Raimund)  |
| 18:00  | 20:30 | Tischtennis                     | PinPongParkinson                             |
| 18:30  | 20:00 | Karate                          | Karate, Jugend/Erwachsene (Fortgeschrittene) |
| 19:00  | 22:00 | Badminton                       | Badminton Senioren (freies Spiel)            |
| 19:00  | 23:00 | Turngemeinde                    | Belegung Abteilungen / Sitzungen             |
| 19:30  | 21:00 | Basketball                      | Basketball                                   |
| 20:00  | 22:00 | Volleyball                      | Hobby-Volleyball                             |
| 20:30  | 22:00 | Gymnastik für Männer ab 30      | Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)  |
| 20:30  | 22:00 | Gymnastik für Männer ab 30      | Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)  |
| 20:30  | 22:00 | Gymnastik für Männer ab 30      | Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben)  |

| Dienstag |       |                                 |                                                   |
|----------|-------|---------------------------------|---------------------------------------------------|
| 09:00    | 10:00 | Fitness-Wirbelsäulentraining    | Fitnessstraining                                  |
| 09:00    | 10:00 | Lungensport                     | Lungensport Gruppe 1                              |
| 10:00    | 12:00 | Offenes Angebot im TG-Studio    | Offene Trainingszeit                              |
| 10:15    | 11:15 | Power4BestAger                  | Power4BestAger                                    |
| 10:30    | 11:30 | Integratives Kinderturnen       | Integratives Kinderturnen                         |
| 10:30    | 11:30 | Sitzgymnastik                   | Sitzgymnastik                                     |
| 10:30    | 11:45 | Rund um die Geburt              | Betreuung Rückbildung (ab 24.4.2025)              |
| 10:30    | 11:45 | Rund um die Geburt              | Intensiv Rückbildungskurs (ab 24.4.2025)          |
| 11:30    | 12:30 | Kooperation Kindergarten-Verein | Kooperation Kindergarten - Verein                 |
| 14:00    | 16:00 | Leichtathletik                  | Leichtathletik                                    |
| 14:25    | 15:55 | Kooperation F.-v.-S.-Schule/TGC | Fahrrad-AG                                        |
| 16:30    | 17:30 | Lungensport                     | Lungensport Gruppe 2                              |
| 16:30    | 18:00 | Leichtathletik                  | Kinderleichtathletik U10                          |
| 16:30    | 18:00 | Leichtathletik                  | Kinderleichtathletik U12                          |
| 16:30    | 18:00 | Leichtathletik                  | Kinderleichtathletik U8                           |
| 16:30    | 19:00 | Gerätturnen weiblich            | Leistungsriege Mädchen                            |
| 17:00    | 18:00 | REHA Sport Orthopädie           | Reha-Sport                                        |
| 17:00    | 18:30 | Rope Skipping                   | Auftritts- und Wettkampfgruppe                    |
| 17:00    | 20:00 | Offenes Angebot im TG-Studio    | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Christian/Uwe) |
| 17:30    | 19:00 | Badminton                       | Badminton Jugend & Schüler                        |
| 18:00    | 19:00 | REHA Sport Orthopädie           | Reha-Sport                                        |
| 18:00    | 20:00 | Leichtathletik                  | Jugend und Aktive                                 |
| 18:30    | 20:00 | Karate                          | Karate, Kinder/Schüler                            |
| 19:00    | 20:00 | Fitnessgymnastik für Frauen     | Fitnessgymnastik für Frauen                       |
| 19:00    | 20:00 | Rückenschule                    | Rückenschule                                      |
| 19:00    | 20:30 | Sportabzeichen                  | Mai - Okt. (Dienstags nach Angabe)                |
| 19:00    | 22:00 | Badminton                       | Badminton Senioren (Konditionstraining)           |

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 1.4.2025 – 30.9.2025)

Stand: 12.5.2025

|       |       |               |                                  |             |
|-------|-------|---------------|----------------------------------|-------------|
| 19:00 | 23:00 | Turngemeinde  | Belegung Abteilungen / Sitzungen | Turnerstubb |
| 20:15 | 22:00 | Blasorchester | Blasorchester Orchesterprobe     | TG-Halle    |

|                 |       |                                       |                                                                                |                            |
|-----------------|-------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Mittwoch</b> |       |                                       |                                                                                |                            |
| 09:00           | 09:45 | REHA Sport Orthopädie                 | Rehasport Orthopädie                                                           | Gymnastikraum              |
| 09:00           | 10:00 | Happy-Dance                           | Happy-Dance                                                                    | TG-Halle                   |
| 09:00           | 23:59 | Turngemeinde                          | Belegung (30.4.2025)                                                           | Turnerstubb                |
| 10:00           | 11:30 | Qigong                                | Qigong (Kurs)                                                                  | Gymnastikraum              |
| 10:00           | 12:00 | Reha-Prävention am Gerät              | Reha- Prävention am Gerät (akt. ausgesetzt)                                    | TG-Studio                  |
| 10:30           | 11:30 | Integratives Kinderturnen             | Integratives Kinderturnen                                                      | TG-Halle                   |
| 15:00           | 15:45 | Blockflötengruppe                     | Blockflöten-Unterricht                                                         | Musikzimmer                |
| 15:00           | 16:00 | Gerätturnen männlich                  | Turnen für Schüler                                                             | TG-Halle                   |
| 15:00           | 17:30 | Leichtathletik                        | Leichtathletik                                                                 | TG-Studio                  |
| 16:00           | 16:45 | Blockflötengruppe                     | Blockflöten-Unterricht                                                         | Musikzimmer                |
| 16:30           | 17:15 | Kindertanzen                          | Kindertanzen                                                                   | Gymnastikraum              |
| 17:00           | 17:30 | Instrumentalausbildung                | Querflötenunterricht                                                           | Musikzimmer                |
| 17:00           | 20:15 | Tischtennis                           | Tischtennis-Training Jugend, Erwachsene                                        | TG-Halle                   |
| 17:30           | 18:00 | Musikalische Früherziehung            | Querflöten-Einzelunterricht                                                    | Musikzimmer                |
| 17:30           | 20:00 | Rund um die Geburt                    | Geburtsvorbereitung                                                            | Gymnastikraum              |
| 18:00           | 19:00 | Lauftreff                             | Bad Camberger Lauf- und Walking-Treff (Sommer - Apr. Sep.)                     | Stadtwald                  |
| 18:00           | 19:30 | Karate                                | Karate, Kinder/Schüler                                                         | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 18:00           | 19:30 | Offenes Angebot im TG-Studio          | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Raimund)                                    | TG-Studio                  |
| 18:00           | 20:00 | Leichtathletik                        | Jugend und Aktive                                                              | Sportzentrum               |
| 18:00           | 20:00 | Gerätturnen männlich                  | Leistungsturnen männlich                                                       | TG-Halle/Bühne             |
| 18:00           | 20:00 | Winter- & Bergsport                   | Sportliches Mountainbiken durch den Taunus (Treffpunkt 18 Uhr Eichbornbrunnen) | Sonstige                   |
| 19:00           | 23:00 | Turngemeinde                          | Belegung Abteilungen / Sitzungen                                               | Turnerstubb                |
| 19:30           | 20:30 | Fitness- und Krafttraining für Frauen | Krafttraining für Frauen, Teil 1 (M. Stillger)                                 | TG-Halle                   |
| 19:45           | 21:15 | Karate                                | Karate, Erwachsene                                                             | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 20:00           | 21:00 | Gerätturnen männlich                  | Gerätturnen männlich                                                           | TG-Halle/Bühne             |
| 20:00           | 21:00 | Fitness- und Krafttraining für Frauen | Krafttraining für Frauen, Teil 2 (M. Stillger)                                 | TG-Studio                  |
| 20:30           | 21:30 | Powerhouse-Pilates                    | Powerhouse-Pilates                                                             | TG-Halle                   |

|                   |       |                              |                                       |                          |
|-------------------|-------|------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| <b>Donnerstag</b> |       |                              |                                       |                          |
| 09:00             | 10:15 | Rund um die Geburt           | Rückbildung                           | Gymnastikraum            |
| 09:00             | 11:45 | Rund um die Geburt           | Betreuung Rückbildung                 | Musikzimmer              |
| 09:30             | 10:30 | Eltern-Kind-Turnen           | Eltern- und Kind-Turnen, Gruppe Biene | TG-Halle                 |
| 09:30             | 11:00 | Gedächtnistraining           | Gedächtnistraining                    | Turnerstubb              |
| 10:30             | 11:45 | Rund um die Geburt           | Rückbildung                           | Gymnastikraum            |
| 11:00             | 12:00 | Mobil bleiben & Mobil werden | Mobil bleiben und Mobil werden        | TG-Halle                 |
| 14:00             | 15:00 | Kleinkinder-Turnen           | Kleinkinderturnen Gruppe 3            | TG-Halle                 |
| 15:00             | 16:00 | Eltern-Kind-Turnen           | Eltern- und Kind-Turnen, Gruppe Eule  | TG-Halle                 |
| 15:30             | 16:30 | Lauftreff                    | Nordic Walking / Walking              | Stadtwald                |
| 16:00             | 17:00 | Kleinkinder-Turnen           | Kleinkinderturnen Gruppe 4            | TG-Halle                 |
| 16:30             | 18:00 | Leichtathletik               | Kinderleichtathletik U10              | Sportzentrum             |
| 16:30             | 18:00 | Leichtathletik               | Kinderleichtathletik U12              | Sportzentrum             |
| 16:30             | 18:00 | Leichtathletik               | Kinderleichtathletik U8               | Sportzentrum             |
| 17:00             | 18:30 | Turntiger                    | Gerätturnen weiblich                  | TG-Halle                 |
| 17:00             | 19:00 | Gerätturnen weiblich         | Gerätturnen weiblich                  | TG-Halle/Bühne           |
| 17:30             | 19:30 | Badminton                    | Badminton - Eltern-Kind               | Sporthalle Pommernstraße |
| 17:45             | 19:15 | Hatha Yoga                   | Hatha Yoga Anfängerkurs               | Gymnastikraum            |
| 18:00             | 20:00 | Leichtathletik               | Jugend und Aktive                     | Sportzentrum             |
| 19:00             | 20:30 | Criss-Cross-Zirkel           | Criss-Cross-Zirkel (Uwe)              | TG-Studio                |
| 19:00             | 20:30 | Leichtathletik               | Offenes Training/Sportabzeichen       | Sportzentrum             |
| 19:00             | 21:00 | Radfahren                    | Radfahren                             | Stadtwald                |
| 19:00             | 22:00 | Roundnet                     | Roundnet                              | Sporthalle Pommernstraße |
| 19:00             | 23:00 | Turngemeinde                 | Belegung Abteilungen / Sitzungen      | Turnerstubb              |
| 19:30             | 20:30 | Fitnessgymnastik für Frauen  | Fitnessgymnastik für Frauen           | TG-Halle                 |
| 19:30             | 20:30 | Leichtathletik               | Jedermann und Erwachsene              | Sportzentrum             |

# Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



## Übungsplan

(gültig von 1.4.2025 – 30.9.2025)

Stand: 12.5.2025

|       |       |                              |                                                |                          |
|-------|-------|------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|
| 19:30 | 21:30 | Yoga                         | Yoga Betriebssport (kein öffentliches Angebot) | Gymnastikraum            |
| 19:30 | 22:00 | Badminton                    | Badminton Senioren (Mannschaftstraining)       | Sporthalle Pommernstraße |
| 20:30 | 22:00 | Fitness für alle             | Fitness für alle                               | TG-Halle                 |
| 20:45 | 22:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Christian)  | TG-Studio                |

| Freitag |       |                              |                                                                 |                               |
|---------|-------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 09:00   | 10:00 | Bewegung und Freude im Alter | Bewegung und Freude im Alter                                    | TG-Halle                      |
| 10:00   | 11:00 | Frauengymnastik 40plus       | Frauengymnastik 40plus                                          | TG-Halle                      |
| 10:00   | 12:00 | Reha-Prävention am Gerät     | Reha-Prävention am Gerät (akt. ausgesetzt)                      | TG-Studio                     |
| 14:00   | 16:00 | Leichtathletik               | Leichtathletik                                                  | TG-Studio                     |
| 14:45   | 15:30 | Blockflötengruppe            | Blockflötenunterricht                                           | Musikzimmer                   |
| 15:00   | 17:00 | Turnhasen                    | Gerätturnen weiblich                                            | TG-Halle                      |
| 15:30   | 16:30 | Reha Sport                   | Angebot in Vorbereitung                                         | Gymnastikraum                 |
| 15:45   | 16:30 | Blockflötengruppe            | Blockflötenunterricht                                           | Musikzimmer                   |
| 16:00   | 18:00 | Gerätturnen weiblich         | Wettkampfvorbereitung Gtw                                       | TG-Studio                     |
| 16:30   | 17:15 | REHA Sport Orthopädie        | Rehasport Orthopädie                                            | Gymnastikraum                 |
| 16:45   | 17:30 | Musikalische Früherziehung   | Blockflötenunterricht                                           | Musikzimmer                   |
| 17:00   | 18:30 | Rope Skipping                | Auftritts- und Wettkampfgruppe                                  | TG-Halle                      |
| 17:00   | 18:30 | Turnküken                    | Gerätturnen weiblich                                            | TG-Halle                      |
| 17:30   | 18:15 | REHA Sport Orthopädie        | Rehasport Orthopädie                                            | Gymnastikraum                 |
| 17:30   | 18:30 | Jugendorchester              | Probe Jugendorchester (seit 8.9.2023)                           | Turnhalle TV 1904 e.V. Würges |
| 17:45   | 18:15 | Musikalische Früherziehung   | Querflötenunterricht                                            | Musikzimmer                   |
| 18:00   | 20:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Merlin)                      | TG-Studio                     |
| 18:00   | 22:00 | Radlgruppe Freitagsabends    | TG-Radlgruppe - Treffpunkt: Lindenbaum, Bahnhofstraße/Emsstraße | Sonstige                      |
| 18:30   | 19:30 | Pilates                      | Pilates, Gruppe 1                                               | Gymnastikraum                 |
| 19:00   | 23:00 | Turngemeinde                 | Belegung Abteilungen / Sitzungen                                | Turnerstubb                   |
| 19:30   | 22:00 | Gerätturnen weiblich         | Leistungsriege 40+ (Freitags 1x im Monat nach Absprache)        | TG-Halle/Bühne                |
| 19:30   | 22:00 | Gerätturnen männlich         | Turnen für männliche Jugend und Männer                          | TG-Halle                      |
| 19:30   | 23:00 | Tischtennis                  | Punktspiele (September bis April, vordere Hallenhälfte)         | TG-Halle                      |
| 21:00   | 22:00 | Gerätturnen männlich         | Turnen für männliche Jugend und Männer                          | TG-Studio                     |

| Samstag |       |                              |                                                                     |               |
|---------|-------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|
| 08:00   | 10:00 | Gerätturnen weiblich         | Wettkampfvorbereitung Gtw                                           | TG-Studio     |
| 10:00   | 10:45 | Musikalische Früherziehung   | Musikalische Früherziehung G1                                       | Gymnastikraum |
| 10:00   | 11:15 | Rope Skipping                | Anfänger I                                                          | TG-Halle      |
| 10:00   | 12:00 | Leichtathletik               | Jugend und Aktive                                                   | TG-Studio     |
| 10:00   | 12:00 | Leichtathletik               | Jugend und Aktive                                                   | Stadtwald     |
| 11:00   | 11:45 | Musikalische Früherziehung   | Musikalische Früherziehung G2                                       | Gymnastikraum |
| 11:15   | 12:30 | Rope Skipping                | Anfänger II                                                         | TG-Halle      |
| 14:00   | 22:00 | Tischtennis                  | Tischtennis Schüler, Jugend, Erwachsene, Hobbyspieler (Punktspiele) | TG-Halle      |
| 16:30   | 18:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Raimund/Maria)                   | TG-Studio     |

| Sonntag |       |                              |                                                   |             |
|---------|-------|------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|
| 09:00   | 12:00 | Leichtathletik               | Jugend und Aktive                                 | TG-Studio   |
| 09:00   | 12:00 | Leichtathletik               | Jugend und Aktive (außer bei TT-Rundenspielen)    | TG-Halle    |
| 09:00   | 20:00 | Musikabteilung               | Musikabteilung Probe (31.8.2025)                  | Turnerstubb |
| 10:00   | 12:00 | Leichtathletik               | Jugend und Aktive                                 | Stadtwald   |
| 10:00   | 12:00 | Gerätturnen männlich         | Turnen für Männer und männliche Jugend            | TG-Halle    |
| 10:00   | 14:00 | Tischtennis                  | ggf. TT-Rundenspiele (vordere Hallenhälfte)       | TG-Halle    |
| 12:00   | 14:00 | Rope Skipping                | Aufbautraining Rope Skipping                      | TG-Studio   |
| 14:00   | 19:00 | Roundnet                     | Roundnet                                          | TG-Halle    |
| 17:00   | 20:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Christian/Uwe) | TG-Studio   |