

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Übungsplan

(gültig von 01.04.2023 – 30.09.2023)

Stand: 8.5.2023

| Montag | | | | |
|-----------------|-------|---------------------------------|---|----------------------------|
| 09:15 | 10:15 | Seniorengymnastik | Senioren-Gymnastik | TG-Halle |
| 09:30 | 11:00 | Bleib fit - Tanz mit | Bleib fit - Tanz mit | Gymnastikraum |
| 10:30 | 11:30 | Kooperation Kindergarten-Verein | Kooperation Kita St. Marien - Verein | TG-Halle |
| 13:00 | 14:00 | Fit und mobil im Alltag | Fit und mobil im Alltag, Gruppe 1 | TG-Halle |
| 14:00 | 15:00 | Fit und mobil im Alltag | Fit und mobil im Alltag, Gruppe 2 | Gymnastikraum |
| 14:15 | 15:45 | Kooperation F.-v.-S.-Schule/TGC | Schulsport Freiherr-von-Schütz-Schule | TG-Studio |
| 14:45 | 15:15 | Musikabteilung | Querflöten-Einzelunterricht | Musikzimmer |
| 15:00 | 15:45 | Kleinkinder-Turnen | Kleinkinderturnen, Gruppe I | TG-Halle |
| 15:25 | 15:55 | Musikabteilung | Querflöten-Einzelunterricht | Musikzimmer |
| 16:00 | 16:45 | Kleinkinder-Turnen | Kleinkinderturnen, Gruppe II | TG-Halle |
| 16:00 | 18:00 | Leichtathletik | Leichtathletik | TG-Studio |
| 16:05 | 16:35 | Musikabteilung | Querflöten-Einzelunterricht | Musikzimmer |
| 16:30 | 17:45 | Gerätturnen weiblich | Gerätturnen weiblich (ab 8.5.2023) | TG-Halle/Bühne |
| 16:30 | 17:45 | Gerätturnen weiblich | Gerätturnen weiblich (ab 8.5.2023) | Gymnastikraum |
| 17:00 | 18:00 | Turnmäuse | Gerätturnen weiblich | TG-Halle |
| 17:30 | 18:30 | Karate | Karate, Kinder/Schüler | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 17:30 | 19:30 | Gerätturnen weiblich | Gerätturnen weiblich | TG-Halle |
| 18:00 | 19:15 | Yoga für alle | Yoga für alle (bis auf weiteres ausgesetzt) | Gymnastikraum |
| 18:00 | 20:00 | Leichtathletik | Leichtathletik, Schüler(-innen) U14/U16, Jugend, Aktive | Sportzentrum |
| 18:00 | 20:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Raimund) | TG-Studio |
| 18:30 | 20:00 | Karate | Karate, Jugend/Erwachsene | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 19:00 | 23:00 | Turngemeinde | Belegung Abteilungen / Sitzungen | Turnerstubb |
| 19:15 | 22:00 | Badminton | Badminton Senioren | Sporthalle Pommernstraße |
| 19:30 | 21:00 | Basketball | Basketball (aktuell ausgesetzt) | Sporthalle Pommernstraße |
| 20:00 | 22:00 | Spikeball | Spikeball / Roundnet | Sporthalle Pommernstraße |
| 20:30 | 22:00 | Gymnastik für Männer ab 30 | Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben) | TG-Halle |
| 20:30 | 22:00 | Gymnastik für Männer ab 30 | Sportstunde für Männer ab 30 (Montagsbuben) | Gymnastikraum |
| Dienstag | | | | |
| 09:00 | 10:00 | Fitness-Wirbelsäulentraining | Fitnessstraining | TG-Halle |
| 09:00 | 10:00 | Lungensport | Lungensport Gruppe 1 | Gymnastikraum |
| 10:00 | 12:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit | TG-Studio |
| 10:15 | 11:30 | Rund um die Geburt | Betreuung Rückbildung | Musikzimmer |
| 10:15 | 11:30 | Rund um die Geburt | Rückbildung | Gymnastikraum |
| 10:30 | 11:30 | Integratives Kinderturnen | Integratives Kinderturnen | TG-Halle |
| 10:30 | 11:30 | Sitzgymnastik | Sitzgymnastik | Turnerstubb |
| 11:30 | 12:30 | Kooperation Kindergarten-Verein | Kooperation Kindergarten - Verein | TG-Halle |
| 14:00 | 16:00 | Leichtathletik | Leichtathletik | TG-Studio |
| 16:00 | 18:00 | Leichtathletik | Kinderleichtathletik U10 | Sportzentrum |
| 16:00 | 18:30 | Rope Skipping | Rope-Vorbereitung | TG-Halle |
| 16:30 | 17:30 | Lungensport | Lungensport Gruppe 2 | Turnerstubb |
| 16:30 | 18:00 | Leichtathletik | Kinderleichtathletik U12 | Sportzentrum |
| 16:30 | 19:00 | Gerätturnen weiblich | Leistungsriege Mädchen | TG-Halle/Bühne |
| 17:00 | 18:00 | Leichtathletik | Kinderleichtathletik U8 | Sportzentrum |
| 17:00 | 18:00 | Turngemeinde | Kurs Fit, relaxed und gut in Form | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 17:00 | 18:00 | REHA Sport Orthopädie | Reha-Sport | Gymnastikraum |
| 17:00 | 22:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Christian/Uwe) | TG-Studio |
| 17:30 | 19:00 | Badminton | Badminton Jugend & Schüler | Sporthalle Pommernstraße |
| 18:00 | 18:45 | Musikabteilung | Probe Jugendorchester | Turnerstubb |
| 18:00 | 19:00 | REHA Sport Orthopädie | Reha-Sport | Gymnastikraum |
| 18:00 | 19:00 | Wirbelsäulengymnastik | Wirbelsäulengymnastik (ab 11.4.2023) | Gymnastikraum |
| 18:00 | 20:00 | Leichtathletik | Jugend und Aktive | Sportzentrum |
| 19:00 | 20:00 | REHA Sport Orthopädie | Aktiv gegen Osteoporose | Hohenfeldklinik |
| 19:00 | 20:00 | Fitnessgymnastik für Frauen | Fitnessgymnastik für Frauen | TG-Halle |
| 19:00 | 20:00 | Wirbelsäulengymnastik | Wirbelsäulengymnastik Gruppe 1 (ab 11.4.2023) | Gymnastikraum |
| 19:00 | 20:30 | Sportabzeichen | Mai - Sep. (Dienstags nach Angabe) | Sportzentrum |
| 19:00 | 23:00 | Turngemeinde | Belegung Abteilungen / Sitzungen | Turnerstubb |
| 19:30 | 22:00 | Badminton | Badminton Senioren | Sporthalle Pommernstraße |
| 20:00 | 21:00 | Wirbelsäulengymnastik | Wirbelsäulengymnastik Gruppe 2 (ab 11.4.2023) | Gymnastikraum |
| 20:15 | 22:00 | Blasorchester | Blasorchester Orchesterprobe | TG-Halle |
| Mittwoch | | | | |
| 09:00 | 09:45 | REHA Sport Orthopädie | Rehasport Orthopädie | Gymnastikraum |
| 09:00 | 10:00 | Happy-Dance | Happy-Dance (Kurs) | TG-Halle |
| 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 |

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Übungsplan

(gültig von 01.04.2023 – 30.09.2023)

Stand: 8.5.2023

| | | | | |
|-------------------|-------|---------------------------------------|--|----------------------------|
| 14:30 | 15:00 | Musikalische Früherziehung | Querflöten-Einzelunterricht | Musikzimmer |
| 15:00 | 15:45 | Blockflötengruppe | Blockflöten-Unterricht | Turnerstubb |
| 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, 8er-Gruppe | Turnerstubb |
| 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 | 19:30 | Rund um die Geburt | Geburtsvorbereitung | Gymnastikraum |
| 18:00 | 19:30 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Raimund) | TG-Studio |
| 18:00 | 20:00 | Gerätturnen männlich | Leistungsturnen männlich | TG-Halle/Bühne |
| 18:00 | 20:00 | Winter- & Bergsport | Sportliches Mountainbiken durch den Taunus (Treffpunkt 18 Eichbornbrunnen) | Sonstige |
| 18:00 | 20:00 | Leichtathletik | Sprungkraft/-technik Training Jugend und Aktive | Sportzentrum |
| 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 (Anfänger) | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 19:45 | 21:15 | Karate | Karate, Erwachsene (Anfänger), akt. in F.-v.-S.-Schule | Gymnastikraum |
| 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 | LNB | LNB | TG-Halle |
| Donnerstag | | | | |
| 09:00 | 10:15 | Rund um die Geburt | Rückbildung | Gymnastikraum |
| 09:30 | 10:30 | Eltern-Kind-Turnen | Eltern- und Kind-Turnen | TG-Halle |
| 09:30 | 11:00 | Gedächtnistraining | Gedächtnistraining | Turnerstubb |
| 10:30 | 11:30 | Mobil bleiben & Mobil werden | Mobil bleiben und Mobil werden | TG-Halle |
| 10:30 | 11:45 | Rund um die Geburt | Betreuung Rückbildung | Musikzimmer |
| 10:30 | 11:45 | Rund um die Geburt | Rückbildung | Gymnastikraum |
| 13:30 | 15:30 | Musikabteilung | Schülerprobe Einzelunterricht | Musikzimmer |
| 14:45 | 15:45 | Kleinkinder-Turnen | Kleinkinderturnen Gruppe 3 | TG-Halle |
| 15:45 | 16:45 | Kleinkinder-Turnen | Kleinkinderturnen Gruppe 4 | TG-Halle |
| 16:00 | 18:00 | Leichtathletik | Kinderleichtathletik U10 | Sportzentrum |
| 16:30 | 18:00 | Leichtathletik | Kinderleichtathletik U12 | Sportzentrum |
| 16:30 | 18:45 | Leichtathletik | LA, Jugend und Aktive | Sportzentrum |
| 17:00 | 19:00 | Gerätturnen weiblich | Leistungsriege weiblich | TG-Halle/Bühne |
| 17:30 | 18:30 | Karate | Karate, Kinder/Schüler | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 17:30 | 19:30 | Leichtathletik | LA, Jugend/Aktive | Sportzentrum |
| 18:00 | 19:30 | Leichtathletik | Leichtathletik, Schüler(-innen) U14 | Sportzentrum |
| 18:00 | 20:00 | Leichtathletik | Leichtathletik, Schüler(-innen) U16, Jugend, Aktive | Sportzentrum |
| 18:30 | 20:00 | Karate | Karate, Jugend / Erwachsene (akt. ausgesetzt) | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 19:00 | 20:00 | Lauftreff | Bad Camberger Lauf- und Walking-Treff (Sommer - Apr. - Sep.) | Stadtwald |
| 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 | 23:00 | Turngemeinde | Belegung Abteilungen / Sitzungen | Turnerstubb |
| 19:30 | 20:30 | Fitnessgymnastik für Frauen | Fitnessgymnastik für Frauen | TG-Halle |
| 19:30 | 20:30 | Leichtathletik | LA für Jedermann/Erwachsene | Sportzentrum |
| 19:30 | 21:30 | Yoga | Yoga Betriebssport | Gymnastikraum |
| 19:45 | 22:00 | Badminton | Badminton Senioren | 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 | REHA Sport Orthopädie | Rehasport Orthopädie | TG-Halle |
| 10:00 | 12:00 | Reha-Prävention am Gerät | Reha- Prävention am Gerät (akt. ausgesetzt) | TG-Studio |
| 10:00 | 23:30 | Turngemeinde | CamTgether (23.6.2023) | Turnerwiese/Grillplatz |
| 14:00 | 16:00 | Leichtathletik | Leichtathletik Sprinter | TG-Studio |
| 14:45 | 15:30 | Blockflötengruppe | Blockflötenunterricht, 4er-Gruppe | Turnerstubb |
| 15:00 | 16:30 | Turnhasen | Gerätturnen weiblich | TG-Halle |
| 15:45 | 16:30 | Blockflötengruppe | Blockflötenunterricht, 2er-Gruppe | Turnerstubb |
| 16:30 | 18:30 | Gerätturnen weiblich | Gerätturnen weiblich | TG-Halle |
| 16:45 | 17:15 | Musikalische Früherziehung | Querflötenunterricht | Musikzimmer |
| 17:00 | 17:45 | REHA Sport Orthopädie | Reha-Sport Orthopädie (neu) | Gymnastikraum |
| 17:00 | 18:15 | Karate | Karate, Kinder/Schüler | Freiherr-von-Schütz-Schule |
| 17:00 | 18:30 | Turnküken | Gerätturnen weiblich | TG-Halle |
| 17:00 | 18:30 | Rope Skipping | Rope-Vorbereitung | TG-Halle |
| 17:30 | 18:00 | Musikalische Früherziehung | Querflötenunterricht | Musikzimmer |

Turngemeinde Camberg 1848 e.V.



Übungsplan

(gültig von 01.04.2023 – 30.09.2023)

Stand: 8.5.2023

| | | | | |
|----------------|-------|------------------------------|---|------------------------|
| 18:00 | 20:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Merlin) | TG-Studio |
| 18:30 | 19:30 | Pilates | Pilates (akt. ausgesetzt) | Gymnastikraum |
| 19:00 | 20:00 | Frauengymnastik 40 Plus | Frauengymnastik 40 Plus | TG-Halle |
| 19:00 | 22:00 | Radlgruppe Freitagsabends | TG-Radlgruppe - Treffpunkt: Lindenbaum, Bahnhofstraße/Emsstraße (ab 5.5.2023) | Sonstige |
| 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 |
| 20:00 | 00:00 | Tischtennis | Punktspiele (September bis April, vordere Hallenhälfte) | TG-Halle |
| 21:00 | 22:00 | Gerätturnen männlich | Turnen für männliche Jugend und Männer | TG-Studio |
| Samstag | | | | |
| 09:00 | 18:00 | Spikeball | Roundnet-Turnier (12.8.2023) | Turnerwiese/Grillplatz |
| 10:00 | 11:15 | Musikalische Früherziehung | Musikalische Früherziehung G1 | Gymnastikraum |
| 10:00 | 12:00 | Leichtathletik | Leichtathletik, Jugend, Aktive, nach Absprache | TG-Studio |
| 10:30 | 11:30 | Rope Skipping | Anfänger I | TG-Halle |
| 11:15 | 12:00 | Musikalische Früherziehung | Musikalische Früherziehung G2 | Gymnastikraum |
| 11:30 | 13:00 | Rope Skipping | Fortgeschrittene, Showgruppe | TG-Halle |
| 12:00 | 13:00 | 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 | 10:00 | Leichtathletik | Leichtathletik, Jugend, Aktive (außer bei TT-Rundenspielen) | TG-Halle |
| 09:00 | 12:00 | Leichtathletik | Leichtathletik, Jugend / Aktive nach Absprache | TG-Studio |
| 10:00 | 12:00 | Gerätturnen männlich | Turnen für Männer und männliche Jugend | TG-Halle |
| 10:00 | 14:00 | Musikabteilung | Konzertvorbereitung Blasorchester (2.7.2023) | TG-Halle |
| 10:00 | 14:00 | Musikabteilung | Konzertvorbereitung Blasorchester (2.7.2023), inkl. Grillplatz | Turnerstubb |
| 10:00 | 14:00 | Tischtennis | TT-Rundenspiele (vordere Hallenhälfte) | TG-Halle |
| 12:00 | 14:00 | Rope Skipping | Aufbautraining Rope Skipping | TG-Studio |
| 14:00 | 19:00 | Spikeball | Spikeball / Roundnet | TG-Halle |
| 17:00 | 19:00 | Musikabteilung | Sonderprobe (23.4.2023) | Turnerstubb |
| 17:00 | 20:00 | Offenes Angebot im TG-Studio | Offene Trainingszeit im TG-Studio (Christian/Uwe) | TG-Studio |
| 17:15 | 19:00 | Winter- & Bergsport | Skigymnastik | TG-Halle |