

# Turngemeinde Worms

## Turnabteilung

inklusive

Herzsport, Lungensport, REHA-Sport,  
Sport in der Krebsnachsorge

# Sport- und Gesundheitsangebote

*Stand: August 2020*

*Corona-Plan*

*Unsere Auszeichnungen:*



# Sport- und Gesundheitsangebote der Turngemeinde 1846 Worms e.V.

Hier finden Sie das Angebot der Turnabteilung der  
Turngemeinde 1846 Worms e.V.

*In der Coronazeit haben sich wegen Hallensperrungen und der  
einzuhaltenden Regeln Änderungen ergeben.*

Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die  
TGW-Geschäftsstelle, Philosophenstr. 12, 67547 Worms  
in der „Neuen Jahnturnhalle“ auf der Jahnwiese.

## Öffnungszeiten TGW-Geschäftsstelle:

Dienstag von 16 - 18 Uhr  
Donnerstag von 16 -18 Uhr  
Tel.: 06241-25717

Die Geschäftsstelle ist auch am Montag, Mittwoch und Freitag  
am Vormittag telefonisch erreichbar.

Sie können sich auch an die Abteilungsvorsitzende Ursula Karlin  
(turnen@tgworms) wenden.

Besuchen Sie uns im Internet!

[www.tgworms.de](http://www.tgworms.de)

Inhalt	Seite
Kursprogramm	4
Eltern-Kindturnen	5
Kinderturnen	5
Fit-Kids	5
Parcours	5
Zirkus & Akrobatik	5
Gerätturnen / Leistungsturnen	6
Damen-/Herrengymnastik / Fitnessstraining (getrennt und gemischt)	6, 7
Step-Aerobic/Yoga/Step and Tone/Fit-Boxing/Dance Fitness	7
Rhythmische Sportgymnastik	8
Herzsport	8
Lungensport	8
Reha-Sport	8
Sport in der Krebsnachsorge	8
Seniorenangebote / Wandern / Rollatorsport	8
Walking	9
Übungs- & Sportstätten	9

## Kursprogramm (auch für Nichtmitglieder)

Die Turngemeinde 1846 Worms e.V. bietet neben ihrem vielfältigen Übungsangebot für Mitglieder des Vereins auch **Sportangebote** für **NICHTMITGLIEDER** an. Dazu können **Zehnerkarten** zum Besuch der hier angegebenen Angebote erworben werden bzw. wird eine Kursgebühr erhoben (Kleinkinderturnen).

*mit Änderungen wegen Corona*

**GYM WELT** 

### CORE & STABILITY/CORETRAINING FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Di. 11.10 - 12.10 Neue Jahnturnhalle  
Do. 18.15 - 19.00 Neue Jahnturnhalle



### FITNESSTRAINING

Mo. 09.00 - 10.00 Fit in die Woche Neue Jahnturnhalle  
Mo. 19.10 - 19.50 Fitness Workout Staudingerschule  
Mi. 09.30 - 10.30 Fit-Mix Neue Jahnturnhalle

### CARDIO-AKTIV (Kurs)

Mi. 11.00 - 12.00 Neue Jahnturnhalle

### STEP-AEROBIC -entfällt zurzeit-

Di. 18.00 - 19.00 Neue Jahnturnhalle

### STEP AND TONE/FIT INS WOCHENENDE -entfällt zurzeit-

Fr. 18.00 - 19.00 Neue Jahnturnhalle

### WALKING

Mo. 16.00 - 17.00 Treff: Eingang Tierpark  
Do. 16.00 - 17.00

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Di. 08.40 - 09.35 Neue Jahnturnhalle  
Di. 09.55 - 10.50 Neue Jahnturnhalle  
Di. 16.20 - 17.20 Neue Jahnturnhalle  
Mi. 18.30 - 19.15 Eleonorengymnasium  
Fr. 10.00 - 11.00 Neue Jahnturnhalle

### YOGA

Mo. 20.00 - 21.00 -entfällt zurzeit- Staudingerschule/Gymnastikhalle  
Di. 08.30 - 09.45 Neue Jahnturnhalle  
Di. 10.05 - 11.20 Neue Jahnturnhalle  
Do. 09.20 - 10.50 Neue Jahnturnhalle

### FIT-BOXING/BOXLATES -entfällt zurzeit-

Di. 19.00 - 20.00 Neue Jahnturnhalle

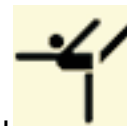
### DANCE FITNESS/AEROBIC DANCE WORKOUT -entfällt zurzeit-

Mi. 19.45 - 20.45 Neue Jahnturnhalle



### ELTERN-KINDTURNEN (Kurs)

Mi. 09.45 - 10.30 ab ca. 1 1/2 Jahre Neue Jahnturnhalle



  
**Kinderturnen** 

Weitere Informationen (z.B. Beginn neuer Kurse, Präventionskurse, neue Angebote/Änderungen) erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde 1846 Worms e.V. Tel. Nr. 06241-25717 oder auf unserer Homepage [www.tgworms.de](http://www.tgworms.de)

## Eltern-Kindturnen



*mit Änderungen wegen Corona*

Montag	16.10 - 16.50	Kinder ab 1 ½ Jahre Gruppe 1	Röhrig/Schumann	Staudingerschule
Montag	17.00 - 17.45	Kinder ab 1 ½ Jahre Gruppe 2	Röhrig	Staudingerschule
Dienstag	15.00 - 15.45	Kinder ab 1 ½ Jahre	Röhrig	N. Jahnturnhalle
Mittwoch	09.45 - 10.30	Kinder ab 1 ½ Jahre	Gogolew	N. Jahnturnhalle
Mittwoch	16.00 - 16.40	Kinder ab 1 ½ Jahre	Röhrig	N. Jahnturnhalle

Mittwoch Vormittag auch als Kurs für Nichtmitglieder! (vor der 1. Teilnahme anmelden!)

## Kinderturnen bis 7 Jahre

Vorschulalter (ohne Eltern)

*mit Änderungen wegen Corona*

Montag	17.10 - 17.50	Kinder 3 - 5 Jahre	Röhrig/Schumann	Staudingerschule
Mittwoch	14.00 - 14.40	Kinder 3 - 5 Jahre	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	15.00 - 15.40	Kinder ab 6 Jahre	Röhrig	Neue Jahnturnhalle

## Ball Kids 6 - 8 Jahre

*mit Änderungen wegen Corona*

Freitag	16.50 - 17.50	Sport und Spiel	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
---------	---------------	-----------------	--------	--------------------

## Fit-Kids ab 7 Jahre

*mit Änderungen wegen Corona*

Montag	18.10 - 18.50	Turnen, Sport und Spiel	Röhrig	Staudingerschule
--------	---------------	-------------------------	--------	------------------

## Parcours ab 10 Jahre

*mit Änderungen wegen Corona*

Mittwoch	17.10 - 18.10	Parcours	Röhrig	Eleonorengymnasium
----------	---------------	----------	--------	--------------------

## Zirkus & Akrobatik / Einrad

*mit Änderungen wegen Corona*

Dienstag	17.40 - 18.40	Zirkus ab 1. Schuljahr	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	15.50 - 16.45	Zirkus, Einrad (Anfänger ab 8 J.)	Straub	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	17.05 - 17.45	Zirkus, Einrad (Fortgeschrittene)	Straub	Neue Jahnturnhalle

## Gerätturnen/Leistungsturnen

mit Änderungen wegen Corona



### Mädchen: Allgemeines Gerätturnen / Wettkampfturnen:

Montag	18.10 - 18.50	Gerätturnen ab 6 Jahre - Anfänger -	Röhrig/Gispert/Schuman	Staudingerschule
Dienstag	16.30 - 18.00	Mädchen ab 1. Schuljahr	Winkler	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	17.00 - 18.00	Mädchen 6-9 Jahre u. Anfänger zzt. Aufnahmestopp	Geier	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	17.30 - 19.20	Mädchen Fortgeschrittene zzt. Aufnahmestopp	M. Karlin	Neue Jahnturnhalle
Freitag	17.00 - 18.30	Mädchen(nach Leistungstest)	M. Karlin	BIZ West, Halle 1

### Buben: Allgemeines Gerätturnen /Wettkampfturnen:

Donnerstag	17.50 - 19.00	Gerätturnen männlich	U. Karlin/Patermann	BIZ Halle 9, Umkl. 18
Freitag	17.30 - 19.00	Buben-Leistungsturnen	U. Karlin	BIZ Halle 7, Umkl. 17

## Damengymnastik / Fitnessstraining

mit Änderungen wegen Corona



Montag	09.00 - 10.00	Fit in die Woche	Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Montag	18.45 - 19.45	Seniorenfitness 60+	Schuman	Staudingerschule/Gymn.halle
Montag	20.10 - 21.30	Gymnastik	Schuman	Staudingerschule
Dienstag	19.45 - 21.15	Power-Gymnastik	Müller	Eleonorengymnasium
Mittwoch	17.30 - 18.30	Sitzgymnastik	Schuman	Eleonorengymnasium (kl. Halle)
Mittwoch	18.50 - 19.50	Seniorengymnastik	Schuman	Eleonorengymnasium (kl. Halle)
Mittwoch	19.30 - 20.30	Gymnastik	Kugel	Geschw.-Scholl-Schule

## Herren-Fitnessstraining

mit Änderungen wegen Corona



Dienstag	18.00 - 19.30	Fitness-Training ab 40 Jahre	Mohrdiek/Kress	Box-Gym
Donnerstag	20.00 - 22.00	Senioren-Fitnessstraining	Schröter	Eleonorengymnasium
Freitag	19.30 - 22.00	Fitness-Training ab 50 J.	Eichfelder	BIZ Süd 6

## Gymnastik / Fitnessstraining Gemischte Gruppen

*mit Änderungen wegen Corona*

Montag	09.00 - 10.00	Fit in die Woche	Gogolew	Neue Jahnturnhalle
<del>Montag</del>	<del>10.15 - 11.45</del>	<del>Fitness-Training (an Geräten)</del>	<del>Gogolew</del>	<del>Kraftraum Ruderclub</del>
Montag	19.10 - 19.50	Fitness Workout	Coradill	Staudingerschule
Dienstag	08.40 - 09.35	Wirbelsäulengymnastik	Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	09.55 - 10.50	Wirbelsäulengymnastik	Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	11.10 - 12.10	Core & Stability	Gogolew	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	16.20 - 17.20	Wirbelsäulengymnastik	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	18.00 - 19.00	Fitnessstraining	Hauzeneder/ Jäger	Jahnwiese
Mittwoch	09.30 - 10.30	Fit-Mix	Müller	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	10.30 - 11.30	Oldie-Fit	Coradill	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	11.00 - 12.00	Cardio-Aktiv (Kurs)	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	18.30 - 19.15	Wirbelsäulengymnastik	Röhrig	Eleonorengymnasium
Mittwoch	19.00 - 20.30	Sportabzeichngr. - Sommer	Becker	Jahnwiese
Mittwoch	19.40 - 21.15	Sportabzeichngr. - Winter	Becker	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	18.15 - 19.00	Coretraining f. gesunden Rücken	Coradill	Neue Jahnturnhalle
Freitag	10.00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
Freitag	18.00 - 19.00	Fitnessstraining	Hauzeneder/ Jäger	Jahnwiese
<del>Freitag</del>	<del>14.15 - 15.45</del>	<del>Fitness-Training (an Geräten)</del>	<del>Röhrig</del>	<del>Kraftraum Ruderclub</del>

## Step-Aerobic / Yoga / Step and Tone / Fit-Boxing / Dance Fitness

*mit Änderungen wegen Corona*

Montag	20.00 - 21.00	<del>Yoga - entfällt zurzeit -</del>		Staudingerschule/Gymn.h
Dienstag	18.00 - 19.00	<del>Step-Aerobic -</del>	<del>Hauzeneder -</del>	<del>Neue Jahnturnhalle</del>
Dienstag	19.00 - 20.00	Fit-Boxing/BoXlates	N. Jäger	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	19.45 - 20.45	Dance Fitness	N. Jäger	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	08.30 - 09.45	Yoga	Messemer	Neue Jahnturnhalle
Dienstag	10.05 - 11.20	Yoga	Messemer	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	09.20 - 10.50	Yoga	Keth	Neue Jahnturnhalle
Freitag	18.00 - 19.00	Step and Tone	Hauzeneder	Neue Jahnturnhalle

## Seniorenangebote / Wandern

mit Änderungen wegen Corona



Mittwoch	10.30 - 11.30	Oldie-Fit	Coradill	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	15.00 - 16.00	Tänze im Sitzen	Torp	Neue Jahnturnhalle
Mittwoch	17.30 - 18.30	Sitzgymnastik	Schuman	Eleonorengymnasium (kl. Halle)
Mittwoch	18.50 - 19.50	Seniorengymnastik	Schuman	
Mittwoch		Wanderung	Fröhlich/ Biegler	Jeden 2. Mittwoch im Monat
Donnerstag	14.00 - 15.00	Rollatorsport	Blockus	Neue Jahnturnhalle



## Rhythmische Sportgymnastik

mit Änderungen wegen Corona

Montag	14.00 - 16.00	Nachwuchsgruppe 5 - 8 Jahre	Domagalski	Neue Jahnturnhalle
Montag	16.00 - 18.30	Leistungsgruppe 10-12 Jahre	Domagalski	Neue Jahnturnhalle
Donnerstag	15.00 - 18.00	Leistungs- u. Nachwuchsgruppe	Domagalski	Neue Jahnturnhalle
Freitag	13.30 - 18.00	Leistungs- u. Nachwuchsgruppe	Domagalski	Neue Jahnturnhalle



## Herzsport

Montag	19.00 - 20.30	Herzsport	Röhrig	BIZ
Freitag	19.00 - 20.30	Herzsport	Röhrig	BIZ

## Lungensport

mit Änderungen wegen Corona

Mittwoch	12.30 - 13.30	Lungensport	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
Freitag	11.30 - 12.30	Lungensport	Röhrig	Neue Jahnturnhalle

## Reha-Sport

mit Änderungen wegen Corona

Freitag	15.30 - 16.30	Orthopäd. Reha-Sport	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
---------	---------------	----------------------	--------	--------------------

## Sport in der Krebsnachsorge

NEU

Freitag	09.00 - 10.00	Sport in der Krebsnachsorge	Röhrig	Neue Jahnturnhalle
---------	---------------	-----------------------------	--------	--------------------





## Walking

Montag	16.00 - 17.00	Walking	Wollermann	Treff: Eingang Tierpark
Donnerstag	16.00 - 17.00	Walking	Wollermann	Treff: Eingang Tierpark



[www.tgworms.de](http://www.tgworms.de)



## Übungsstätten

### Neue Jahnturnhalle

- teilbare Sporthalle
- Gymnastikraum

Philosophenstr. 12, 67547 Worms  
auf der Jahnwiese

### Jahnwiese

Sportplatz der TG Worms

Philosophenstr. 12, 67547 Worms

### Bildungszentrum (BIZ)

- BIZ West: Halle 1, 3
- BIZ Süd/Nord: Halle 4 - 9

Von-Steuben-Straße 31, Worms  
Halle 2 **z. Zt. gesperrt**  
Hallen 6 und 8 **z. Zt. gesperrt**

### Eleonorengymnasium

- Turnhalle
- Gymnastikhalle

Brucknerstraße, Worms

### Ernst-Ludwig-Schule

- Turnhalle

Barbarossaplatz 1, Worms  
(Eingang über Gießenstraße)

### Geschwister-Scholl-Schule

- Turnhalle
- Lehrschwimmbecken

Eduard-David-Straße  
(Karl-Marx-Siedlung), Worms

### Staudinger Schule

- Turnhalle
- Gymnastikhalle

Eckenbertstraße 5, Worms

**z. Zt. gesperrt**



[www.tgworms.de](http://www.tgworms.de)

