

Sport- und Gesundheitsangebote für jedes Alter

gültig vom 25.07. - 04.09.2022
- Sommerferien 2022 -



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

In dieser Broschüre finden Sie das komplette Angebot der
Turngemeinde 1846 Worms e.V.

für die Sommerferien vom 25.07. - 04.09.2022

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

Öffnungszeiten TGW-Geschäftsstelle:

Dienstags von 16:00 - 18:00 Uhr
Donnerstags von 16:00 - 18:00 Uhr

Telefon 0 62 41 / 2 57 17

Erreichbar:

Montag, Mittwoch und Freitag
von 9:00 - 19:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag
von 14:00 - 18:00 Uhr

**Die Geschäftsstelle macht Urlaub
vom 01. - 12.08.2022**

Falls Sie Fragen zu einer bestimmten Abteilung haben,
wenden Sie sich gerne auch an die Abteilungsvorsitzende/n,
deren/dessen Kontaktdaten Sie auf
Seite 10 im Übungsplan finden.

SOMMERFERIEN NEUE JAHNTURNHALLE 2022

Alle Übungsstunden finden in der Neuen Jahnturnhalle oder auf der Jahnwiese statt.

*	Anmeldung auf der Homepage über JOLOWA erforderlich (www.tgworms.de)
**	bei schlechtem Wetter in der neuen Jahnturnhalle
***	fällt bei großer Hitze und schlechtem Wetter aus

Tag		Zeit	Programm	Verantwortliche/r
So	24.7.	10.00-12.00	Tischtennis	Harald
Mo	25.7.	09.00-10.00	Fit in die Woche	Klaudia
		10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
		20.00-21.15	Yoga auf der Jahnwiese **	Brigitte
		20.00-21.30	Tanzen	Christel
Di	26.7.	08.30-09.45	Yoga	Brigitte
		09.00-10.00	Wirbelsäulengymnastik	Klaudia
		10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Klaudia
		11.00-12.00	Core & Stability	Klaudia
		10.00-11.15	Yoga	Brigitte
		10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
		14.30-16.30	Rhythmische Gymnastik *	Kseniia
		16.30-17.30	Wirbelsäulengymnastik	Kseniia
		18.00-19.00	Step & Drum	Tanja
		19.00-19.30	Body Pump	Tanja
		18.30-19.30	Yoga für Anfänger	Kseniia
		19.30-20.30	Powergymnastik	Marlies
Mi	27.7.	09.00-10.00	Fitmix	Marlies
		09.45-10.30	Eltern-Kindturnen	Klaudia
		10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
		10.30-11.30	Oldie-Fit	Klaudia
		15.00-17.00	Aerobic for Kids *	Kseniia
		16.30-20.00	Ballett	Natalie
		17.30-19.30	Gerätturnen	Marion
		18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Marlies

Do	28.7.	09.20-10.50	Yoga	Beate
		10.00-11.30	Orientalischer Tanz	Inge
		10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
		15.00-16.00	Rollator-Sport	Martina, Zofia
		15.00-17.00	Step-Aerobic, Fitness for Teens *	Kseniia
		19.00-22.00	Tischtennis	Harald
Fr	29.7.	09.00-10.00	Yogilates	Brigitte
		10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Brigitte
		10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
		15.00-17.00	Spiele und Yoga für Kinder *	Kseniia
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		18.00-19.30	Nordic Walking	Tanja
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
Sa	30.7.	10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
So	31.7.	10.00-12.00	Tischtennis	Harald
Mo	1.8.	16.00-18.00	Ballett	Natalie
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
		20.00-21.15	Yoga auf der Jahnwiese**	Brigitte
Di	2.8.	08.30-09.45	Yoga	Brigitte
		09.30-12.30	Gerätturnen	Marion
		10.00-11.15	Yoga	Brigitte
		14.00-16.00	Single-Tanz-Treff	Annette
		16.30-17.30	Wirbelsäulengymnastik	Kseniia
		18.00-19.00	Zumba Step	Tanja
		18.30-19.30	Yoga für Anfänger	Kseniia
		19.00-19.30	Body Pump	Tanja
		19.30-20.30	Powergymnastik	Marlies
Mi	3.8.	09.15-10.15	Fitmix	Marlies
		15.00-16.00	Tänze in Sitzen	Annette
		16.30-20.00	Ballett	Natalie
		18.00-19.30	Ba-Jo-Pi	Natalie
		18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Marlies

Do	4.8.	09.20-10.50	Yoga	Beate
		10.00-11.30	Orientalischer Tanz	Inge
		15.00-16.00	Rollator-Sport	Martina, Zofia
		16.30-20.00	Ballett	Natalie
		19.00-22.00	Tischtennis	Harald
Fr	5.8.	09.00-10.00	Yogilates	Brigitte
		10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Brigitte
		18.00-19.00	Outdoor Zirkel	Tanja
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
So	7.8.	10.00-12.00	Tischtennis	Harald
		16.00-18.00	Tanzen querbeet *	Annette
Mo	8.8.	16.00-18.30	Ballett	Natalie
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
		18.30-20.00	Ba-Jo-Pi	Natalie
		20.00-21.15	Yoga auf der Jahnwiese**	Brigitte
Di	9.8.	08.30-09.45	Yoga	Brigitte
		09.30-12.30	Gerätturnen	Marion
		10.00-11.15	Yoga	Brigitte
		14.00-16.00	Single-Tanz-Treff	Annette
		16.30-17.30	Wirbelsäulengymnastik	Kseniia
		18.00-19.00	Step $\frac{3}{4}$ Takt	Tanja
		18.30-19.30	Yoga für Anfänger	Kseniia
		19.00-19.30	Body Pump	Tanja
		19.30-20.30	Powergymnastik	Marlies
Mi	10.8.	09.15-10.15	Fitmix	Marlies
		15.00-16.00	Tänze in Sitzen	Annette
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		18.30-20.00	Ba-Jo-Pi	Natalie
		18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Marlies
Do	11.8.	09.20-10.50	Yoga	Beate
		10.00-11.30	Orientalischer Tanz	Inge
		15.00-16.00	Rollator-Sport	Martina, Zofia
		16.30-20.00	Ballett	Natalie
		19.00-22.00	Tischtennis	Harald

Fr	12.8.	09.00-10.00	Yogilates	Brigitte
		10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Brigitte
		18.00-19.00	Drumtabata	Tanja
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
So	14.8.	10.00-12.00	Tischtennis	Harald
Mo	15.8.	16.00-20.00	Ballett	Natalie
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
		18.30-20.00	Ba-Jo-Pi	Natalie
		20.00-21.15	Yoga	Brigitte
Di	16.8.	08.30-09.45	Yoga	Brigitte
		10.00-11.15	Yoga	Brigitte
		14.00-16.00	Single-Tanz-Treff	Annette
		16.30-17.30	Wirbelsäulengymnastik	Kseniia
		18.00-19.00	Step Aerobic	Nadine
		18.30-19.30	Yoga für Anfänger	Kseniia
		19.00-19.30	Workout	Nadine
		19.30-20.30	Powergymnastik	Marlies
Mi	17.8.	09.15-10.15	Fitmix	Marlies
		15.00-16.00	Tänze in Sitzen	Annette
		18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Marlies
		19.30-20.30	Dance Aerobic	Nadine
Do	18.8.	09.20-10.50	Yoga	Beate
		10.00-11.30	Orientalischer Tanz	Inge
		15.00-16.00	Rollator-Sport	Martina, Zofia
		18.30-20.30	Ba-Jo-Pi	Natalie
		19.00-22.00	Tischtennis	Harald
Fr	19.8.	09.00-10.00	Yogilates	Brigitte
		10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Brigitte
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		18.00-19.00	Fit ins Wochenende	Nadine
		18.30-20.00	Ba-Jo-Pi	Natalie
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
So	21.8.	10.00-12.00	Tischtennis	Harald

Mo	22.8.	10.00-13.00	Geocaching DRAUßEN *	Bernhard
		14.15-15.45	Fitnessstraining an Geräten	Bernhard
		16.00-17.30	Discgolf DRAUßEN *	Bernhard
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
		18.00-19.30	Herzsport im Freien (m. Rezept) ***	Bernhard
		18.30-20.00	Ba-Jo-Pi	Natalie
		20.00-21.15	Yoga	Brigitte
Di	23.8.	08.30-09.45	Yoga	Brigitte
		10.00-11.15	Yoga	Brigitte
		14.00-16.00	Single-Tanz-Treff	Annette
		15.15-16.00	Eltern-Kind-Turnen	Bernhard
		16.30-17.30	Wirbelsäulengymnastik	Bernhard
		18.00-19.00	Step Aerobic	Nadine
		18.30-19.30	Yoga für Anfänger	Kseniia
		19.00-19.30	Workout	Nadine
		19.30-20.30	Powergymnastik	Marlies
Mi	24.8.	09.15-10.15	Fitmix	Marlies
		10.40-11.40	Walking	Bernhard
		12.00-13.00	Lungensport (mit Rezept)	Bernhard
		14.15-16.45	Abenteuerturnen Kinder/Eltern	Bernhard
		15.00-16.00	Tänze in Sitzen	Annette
		17.00-18.30	Parcours	Bernhard
		18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Marlies
		19:30- 20:30	Dance Aerobic	Nadine
Do	25.8.	09.20-10.50	Yoga	Beate
		10.00-11.30	Orientalischer Tanz	Inge
		15.00-16.00	Rollator-Sport	Martina, Zofia
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		18.30-20.30	Ba-Jo-Pi	Natalie
		19.00-22.00	Tischtennis	Harald
Fr	26.8.	09.00-10.00	Yogilates	Brigitte
		10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Bernhard
		11.30-12.30	Lungensport (mit Rezept)	Bernhard
		14.15-15.45	Fitness an Geräten	Bernhard

Fr		16.00-16.45	REHA Orthopädie (mit Rezept)	Bernhard
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		17.00-18.00	Ballkids	Bernhard
		18.00-19.00	Fit ins Wochenende	Nadine
		18.30-20.00	Ba-Jo-Pi	Natalie
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
So	28.8.	10.00-12.00	Tischtennis	Harald
Mo	29.8.	10.00-13.00	Zirkus *	Bernhard, Judith
		13.00-16.00	RSG	Klaudia, Zofia
		14.15-15.45	Fitnessstraining an Geräten	Bernhard
		16.00-17.30	Outdoorfun *	Bernhard
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		18.00-19.30	Herzsport im Freien (m. Rezept) ***	Bernhard
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
		20.00-21.15	Yoga	Brigitte
		20.00-21.30	Tanzen	Christel
Di	30.8.	08.30-09.45	Yoga	Brigitte
		10.00-11.15	Yoga	Brigitte
		10.00-13.00	Zirkus *	Bernhard, Judith
		13.00-16.00	RSG	Klaudia, Zofia
		14.00-16.00	Single-Tanz-Treff	Annette
		14.30 - 16.30	Schatzsuche *	Bernhard
		16.30-17.30	Wirbelsäulengymnastik	Bernhard
		17.30-18.30	Alltags-Fitness-Test (AFT) *	Bernhard
		18.00-19.00	Step Aerobic	Nadine
		18.30-19.30	Yoga für Anfänger	Kseniia
		19.00-19.30	Workout	Nadine
		19.30-20.30	Powergymnastik	Marlies
Mi	31.8.	09.15-10.15	Fitmix	Marlies
		11.00-18.00	Zirkus *	Bernhard, Judith
		15.00-16.00	Tänze in Sitzen	Annette
		19:30- 20:30	Dance Aerobic	Nadine

Do	1.9.	09.20-10.50	Yoga	Beate
		10.00-11.30	Orientalischer Tanz	Inge
		10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
		15.00-16.00	Rollator-Sport	Martina, Zofia
		18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Marlies
		19.00-22.00	Tischtennis	Harald
Fr	2.9.	09.00-10.00	Yogilates	Brigitte
		10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
		10.00-11.00	Wirbelsäulengymnastik	Bernhard
		11.30-12.30	Lungensport (mit Rezept)	Bernhard
		14.15-15.45	Fitness an Geräten	Bernhard
		16.00-16.45	Orthopäd. REHA (mit Rezept)	Bernhard
		16.00-20.00	Ballett	Natalie
		17.00-18.00	Ballkids	Bernhard
		18.00-19.00	Fit ins Wochenende	Nadine
		18.00-22.00	Badminton	Waldemar
Sa.	3.9.	10.00-14.00	RSG	Klaudia, Zofia
So	4.9.	9.00-17.00	Basketball Schirikurs	Baro
		16.00-18.00	Tanzen querbeet *	Annette

Abteilungsvorsitzende

Geschäftsstelle	Christel Feierabend	Tel.: 06241/25717 info@tgworms.de
Badminton	Waldemar Knaub	Tel.: 0176/31427254 badminton@tgworms.de
Ballett	Manuela Martin	Tel.: 0176/78996426 ballett@tgworms.de
Baseball	Joachim Sonnenberg	Tel.: 06241/5066391 baseball@tgworms.de
Basketball	Sara Zimmermann	Tel.: 0176/23869561 basketball@tgworms.de
Behinderten- und Rehasport	Wolfgang Frey	Tel.: 06241/24253 behindertensport@tgworms.de
Boxen	Enrico Finelli	Tel.: 0151/14712979 boxen@tgworms.de
Eissport	Christian Bongibault	Tel.: 06247/477 eissport@tgworms.de
Fechten	Sandra Kaiser	Tel.: 06247/6527 fechten@tgworms.de
Leichtathletik	Kirsten Keller	Tel.: 06241/384482 leichtathletik@tgworms.de
Tanzen	Christel Feierabend	Tel.: 06241/55768 tanzen@tgworms.de
Tischtennis	Harald Nikulski	Tel.: 06241/27280 tischtennis@tgworms.de
Turnen	Ursula Karlin	Tel.: 06241/76571 turnen@tgworms.de
Volleyball	Stefan Karlin	Tel.: 06241/76571 volleyball@tgworms.de
Wandern	Slavka Fröhlich	Tel.: 06241/45674 slavka-froehlich@t-online.de



www.tgworms.de

SPORT UND SPASS IN DER T G WORMS

Basketball Leichtathletik Badminton
Baseball Ballett Paartanz Single Tanztreff
 Orientalischer Tanz
Boxen Eissport Fechten Volleyball
Ballett-Pilates-Concept Yoga Tischtennis
Zirkus / Akrobatik Sportabzeichengruppe
Herzsport Lungensport Orthopäd. Reha-Sport
 Sport in der Krebsnachsorge
Eltern-Kindturnen Kinderturnen Ball Kids Parcours
Gerätturnen Rhythmische Sportgymnastik
BoXlates/Tabata Damengymnastik
Herrengymnastik Gymnastik (gemischt)
Step-Aerobic Step and Tone Power-Gymnastik
Fitness Workout Wirbelsäulengymnastik
 Core & Stability Yoga
 Walking/Nordic Walking
Senioren-sport: Oldie-Fit, Rollatorsport, Gymnastik,
Tänze im Sitzen, Wanderungen , Wassergymnastik

Viele Angebote für Erwachsene auch als 10er-Karte/ohne Mitgliedschaft



Turngemeinde
1846
Worms