

Wochenübungsplan TV Runkel

Trainingsort	Schulturnhalle JCS
	Stadthalle Runkel
	Clubraum (Stadthalle)
	Freiluft (Walken)

Oberlahnbad Weilburg
Sportplatz
Musikraum JCS-Schule

Stand Januar 2026

Tag	Zeit													
	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Montag										Geräteturnen Mädchen		Frauenturnen Carmen Schäfer		
										Pilates Kurs 18** - 19** Sabine Kleemann	Pilates Kurs 19** - 20** Sabine Kleemann	Pilates Kurs 20** - 21** Sabine Kleemann		
										Reha-Sport Wassergymnastik Birgit Krause				
Dienstag		Frauenturnen Walken Bodywork Carmen Schäfer								Geräteturnen Jungen Christian Ließ		Tischtennis Oliver Biedert		
										Sportabzeichentreff Thilo Gebhardt, Petra Haub				
Mittwoch		Reha-Sport Margarita Sturm	Pilates Isolde Freitag						Kleinkinderturnen 3-5 Jahre Axel Fischer		Tischtennis Oliver Biedert			
Donnerstag										Geräteturnen Jungen Christian Ließ Ben Gebhardt, Tom Vollbach		Step - Aerobic Petra Haub		
												Volleyball (Fortgeschritten) Sönke Schmidt		
Freitag										Rückenschule Ewa Stoppczynski		Tischtennis Oliver Biedert		
									Reha-Sport Margarita Sturm	Callanetics Birgit Lenk				
Samstag		Leichtathletik - Kids (Gruppe 1) Jenny Ahlbach, Jens Görinsky	Leichtathletik - Kids (Gruppe 2) Jens und Marie Anselmann											
Sonntag												Volleyball (Anfänger) Sönke Schmidt		

Ansprechpartner
Geräteturnen Mädchen Katharina Ohlemacher-Steinborn ; 06482 / 6110
Frauenturnen Carmen Schäfer ; 06482 / 1823
Geräteturnen Jungen Christian Ließ
Pilates (montags) Sabine Kleemann ; 015150702735
Pilates (mittwochs) Isolde Freitag ; 01792212993
Sportabzeichentreff Termin via WhatsApp-Gruppe Thilo Gebhardt ; 015735432778
Volleyball Sönke Schmidt soenke_schmidt@t-online.de
Leichtathletik Jg. 2014 und älter Jenny Ahlbach ; 017661331829
Leichtathletik Jg. 2015 - 2018 Jens und Marie Anselmann ; 017650996354 (Jens)
Step-Aerobic Petra Haub ; 06482 / 6205
Tischtennis Oliver Biedert ; 01632433378
Kleinkindturnen Axel Fischer ; 017678936434
Reha - Sport Erwin Gräfling ; 015782006560
Rückenschule Ewa Stoppczynski ; 01748191854 ; ewa@stoppczynski.de
Callanetics Birgit Lenk