

Wochenübungsplanplan TV Runkel

Trainingsort	Schulturnhalle JCS	Oberlahnbad Weilburg
	Stadthalle Runkel	Sportplatz
	Clubraum (Stadthalle)	Musikraum JCS-Schule
	Freiluft (Walken)	

Stand Januar 2026

Tag	Zeit													Ansprechpartner			
	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				
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 Wallen Bodywork Carmen Schäfer								Gerätturnen Jungen		Tischtennis					
Mittwoch		Reha-Sport Margarita Sturm Pilates Isolde Freitag								Sportabzeichentreff		Tischtennis					
Donnerstag										Kleinkinder- turnen 3-5 Jahre Axel Fischer							
Freitag										Gerätturnen Jungen			Step - Aerobic				
Samstag		Leichtathletik - Kids (Gruppe 1) Jenny Ahlbach, Jens Garzinsky		Leichtathletik - Kids (Gruppe 2) Jens und Marie Anselmann						Rücken- schule Ewa Stopczynski		Tischtennis					
Sonntag										Reha-Sport Margarita Sturm	Callanetics Birgit Lenk	Volleyball (Anfänger)					