

Wochenübungsplanplan TV Runkel

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

Stand März 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	21:00	
Montag										Geräteturnen Mädchen		Frauenturnen Carmen Schäfer			Geräteturnen Mädchen Katharina Ohlemacher-Steinborn ; 06482 / 6110
											Pilates Kurs 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Sabine Kleemann	Pilates Kurs 19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ Sabine Kleemann	Pilates Kurs 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ Sabine Kleemann		Frauenturnen Carmen Schäfer ; 06482 / 1823
										Reha-Sport Wassergymnastik Birgit Krause					Geräteturnen Jungen Christian Ließ
Dienstag		Frauenturnen Walken Bodywork Carmen Schäfer								Geräteturnen Jungen Christian Ließ		Tischtennis Oliver Biedert			Pilates (montags) Sabine Kleemann ; 015150702735
										Sportabzeichentreff Thilo Gebhardt, Petra Haub					Pilates (mittwochs) Isolde Freitag ; 01792212993
Mittwoch		Reha-Sport Margarita Sturm	Pilates Isolde Freitag						Kleinkinder- und Eltern- kindturnen Infos auf Homepage Axel Fischer			Tischtennis Oliver Biedert			Sportabzeichentreff Termin via WhatsApp-Gruppe Thilo Gebhardt ; 015735432778
Donnerstag										Gerätturnen Jungen Christian Ließ Ben Gebhardt, Tom Vollbach			Step - Aerobic Petra Haub		Leichtathletik Jg. 2014 und älter Jenny Ahlbach ; 017661331829
													Volleyball (Fortgeschritten) Sönke Schmidt		Leichtathletik Jg. 2015 - 2018 Jens und Marie Anselmann ; 017650996354 (Jens)
Freitag										Rücken- schule Ewa Stopczynski			Tischtennis Oliver Biedert		Step-Aerobic Petra Haub ; 06482 / 6205
									Reha-Sport Margarita Sturm	Callanetics Birgit Lenk					Tischtennis Oliver Biedert ; 01632433378
Samstag		Leichtathletik - Kids (Gruppe 1) Jenny Ahlbach, Jens Gorinsky	Leichtathletik - Kids (Gruppe 2) Jens und Marie Anselmann												Kleinkindturnen / Eltern-Kindturnen Axel Fischer ; 017678936434
															Reha - Sport Erwin Gräfling ; 015782006560
															Rückenschule Ewa Stopczynski ; 01748191854 ; ewa@stopczynski.de
															Callanetics Birgit Lenk
Sonntag												Volleyball (Anfänger) Sönke Schmidt			