

Wochenübungsplanplan TV Runkel

Trainingsort

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

Oberlahnbad Weilburg

Sportplatz
Musikraum JCS-Schule

Stand August 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 Vanessa Schubert				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					
Mittwoch		Reha-Sport Vanessa Schubert							Kleinkinder- und Eltern-kindturnen Infos auf Homepage Axel Fischer			Tischtennis Oliver Biedert			Sportabzeichentreff Termin via WhatsApp-Gruppe Thilo Gebhardt ; 015735432778
															Volleyball Sönke Schmidt soenke_schmidt@t-online.de
Donnerstag										Geräteturnen 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 Vanessa Schubert	Callanetics Birgit Lenk					Tischtennis Oliver Biedert ; 01632433378
Samstag		Leichtathletik - Kids (Gruppe 1) Jenny Ahlbach, Jens Garzinsky	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@gmail.com
Sonntag												Volleyball (Anfänger) Sönke Schmidt			Callanetics