

# Sportangebote der Turngemeinde Winkel

**gültig ab 23.09.2013**

Auskünfte auch bei allen Übungsleitern und unter [www.tg-winkel.de](http://www.tg-winkel.de)

## M o n t a g

Badminton	Jugend	19.00 - 20.00	Sporthalle Oestrich
Badminton	Erwachsene	20.00 - 22.00	Sporthalle Oestrich
Rückenwellness	Erwachsene	18.30 - 19.30	Spiegelsaal
Grundlagentraining für Schulkinder	Mädchen 1. - 2. Schuljahr	16.30 - 17.30	Spiegelsaal
Psychomotorisches Turnen	Für Kinder mit motorischen Defiziten	15.30 - 16.30	Spiegelsaal
Gymnastik für ältere Frauen	Frauen	19.30 - 20.30	Spiegelsaal
Männer 50	Freizeitsport und Fitness für Männer um die 50	19.00	Eiserhof
Sturzprophylaxe	Senioren	9.30 - 10.30	Spiegelsaal
<b>Volleyball bisher Donnerstag</b>	<b>1. Mannschaft Damen</b>	<b>20.00 - 22.00</b>	<b>Geisenheim RGS</b>
<b>Volleyball bisher Donnerstag</b>	<b>1. Mannschaft Männer</b>	<b>20.00 - 22.00</b>	<b>Geisenheim RGS</b>

## D i e n s t a g

Boule	Für alle (April bis Oktober)	18.00 - 20.00	Freizeitpark
Judo	Kinder 1.-4. Klasse	17.00 - 18.00	Vereinsraum Sportpark
Judo	Kinder ab 5. Klasse	18.00 - 19.30	Vereinsraum Sportpark
Leichtathletik (Leistungsor. Training)	Kinder 6 - 11 Jahre	16.00 - 17.00	Sportplatz/Schulturnhalle
Leichtathletik (Leistungsor. Training)	Kinder ab 12 Jahren und Jugend	17.00 - 19.00	Sportplatz/Schulturnhalle
Rücken-Fit	Wirbelsäulengymnastik für alle	18.30 - 19.30	Spiegelsaal
Sportabzeichen	Leichtathletik / Turnen für alle	nach Vereinbarung	Sportplatz

## M i t t w o c h

Aerobic/Step-Aerobic und Fitness	Problemzonenworkout	18.30 - 20.30	Spiegelsaal
Eltern-Kind-Turnen	Kleinkinder 1 bis 3 Jahre mit Begleitung	16.00 - 17.00	Schulturnhalle Winkel
Gerätturnen (Leistungsor. Training)	Mädchen 7-10 und 13-14 Jahre	16.00 - 18.00	Vereinsraum Sportpark
Gerätturnen (Leistungsor. Training)	Mädchen Mannschaft I	18.00 - 20.00	Vereinsraum Sportpark
Kleinkinderturnen	Kinder 3 - 4 Jahre	15.00 - 16.00	Schulturnhalle Winkel
Kooperation TGW / Kita	Spezielles Angebot für Kinder der kath. Kita Rabanus-Maurus		Kita Rabanus-Maurus
Step-Aerobic/Aerobic und Fitness	Step-Aerobic für Anfänger u. wiedereinsteiger	18.30 - 20.30	Spiegelsaal
Tanz-Akrobatik Twirling	Für alle Kinder u. Jugendlichen ab Schulalter	17.00 - 18.00	Spiegelsaal
Volleyball	Mädchen ab 12 Jahren	17.00 - 18.00	Schulturnhalle Winkel
Volleyball	A-Jugend-Mannschaft wbl. ab 16 Jahren	20.00 - 22.00	Turnhalle Mittelheim

## D o n n e r s t a g

Badminton	Erwachsene	19.00 - 20.00	n.n.
Kooperation TGW / Schule	Spezielle AG-Stunden für Kinder der Rabanus-Maurus-Schule		Rabanus-Maurus-Schule
Lauftreff	Für alle	19.00 - 20.00	Start: Sportplatz
Seniorengymnastik	Männer und Frauen	18.00 - 19.00	Spiegelsaal
<b>Volleyball nun Montag</b>	<b>1. Mannschaft Damen</b>	<b>20.00 - 22.00</b>	<b>Geisenheim RGS</b>
<b>Volleyball nun Montag</b>	<b>1. Mannschaft Männer</b>	<b>20.00 - 22.00</b>	<b>Geisenheim RGS</b>
Tae-Bo	Erwachsene	20.00 - 21.00	Spiegelsaal

## F r e i t a g

Ballett	Kinder ab 4 Jahre	14.15 - 15.00	Spiegelsaal
Ballett	Kinder ab 8 Jahre	15.10 - 16.10	Spiegelsaal
Ballett	Kinder ab 6 Jahre	16.15 - 17.15	Spiegelsaal
Ballett	Teenies ab 10 Jahren	17.15 - 18.45	Spiegelsaal
Dance Mix	Teenies ab 11 Jahre	19.00 - 20.00	Spiegelsaal
Boule	Für alle (April bis Oktober)	18.00 - 20.00	Spiegelsaal
Er & Sie Fitness & Gesundheit	Jugend und Erwachsene	20.00 - 22.00	n.n.
Gerätturnen (Leistungsor. Training)	Mädchen ab 6 Jahre	16.30 - 18.30	Sporthalle Oestrich
Gerätturnen (Leistungsor. Training)	Mädchen 7-10 und 13-14 Jahre	16.30 - 18.30	Sporthalle Oestrich
Gerätturnen (Leistungsor. Training)	Mädchen Mannschaft I	19.00 - 21.00	Sporthalle Oestrich
Gerätturnen (Leistungsor. Training)	Männer u. Frauen, Jugend u. Erwachsene	20.00 - 22.00	Sporthalle Oestrich
Kinderturnen	Jungen und Mädchen 5 und 6 Jahre	15.00 - 16.00	Schulturnhalle Winkel
Grundlagentraining für Schulkinder	Mädchen 3. - 4. Schuljahr	15.00 - 16.00	Schulturnhalle Winkel
Grundlagentraining für Schulkinder	Jungen 1. - 4. Schuljahr	16.00 - 17.00	Schulturnhalle Winkel
Judo	Selbstverteidigung / Breitensport für Erwachsene	20.00 - 21.30	Vereinsraum Sportpark
Leichtathletik (Leistungsor. Training)	Kinder 6 - 11 Jahre	16.00 - 17.00	Sportplatz
Leichtathletik (Leistungsor. Training)	Kinder ab 12 Jahren und Jugend	17.00 - 19.00	Sportplatz
Leichtathletik (Leistungsor. Training)	Erwachsene	20.00 - 22.00	sportplatz
Le Parcours	Jugend	17.00 - 19.00	n.n.
Sportabzeichen	Leichtathletik / Turnen für alle	17.00 - 19.00	Halle u. Sportplatz

## S o n n t a g u n d n a c h V e r e i n b a r u n g

Bergwandern	Familienwochenenden	nach Vereinbarung	Außen/Überall
Boule	Für alle (Nov. bis März bei schönem Wetter)	ab 13:00 Uhr	im Freizeitpark
Klettern	Für alle ab 12 Jahren	nach Vereinbarung	im Freizeitpark
Sportabzeichen	Radfahren für alle	nach Vereinbarung	Außen
Sportabzeichen	Schwimmen für alle	09.00 - 10.30	Hallenbad
Sturzprophylaxe	Sicherheit auf Schritt und Tritt / örtlich wechselnde Kurse in Senioreneinrichtungen		