



08.09.2020

TVG-Übungsplan „Gymwelt“ und Abteilungen ab 14.09.2020

Vorbemerkungen:

- 1) Es gelten die Leitsätze des TVG zum Sport unter Corona-Bedingungen (akt. Stand: 05.09.2020), v.a.: Training bei Beibehaltung des „Standortes“
Dieses sind zu beachten!
Abweichende Regelungen gelten für diverse Fachabteilungen, z.B. im Mannschaftssportbereich.
- 2) Grundsätzlich kommt man nur zum Sport, wenn man sich gesund fühlt.
- 3) Es gelten die allgemein bekannten Corona-Regeln:
Abstand halten (mind. 1,5 Meter), Hygieneregeln beachten – Alltagsmaske tragen (beim Weg i.d. Sportstätte, in Toiletten).
- 4) Bei Sportangeboten, bei denen üblicherweise im Training Gymnastikmatten zum Einsatz kommen, ist bis auf weiteres „die eigene, persönliche Gymn.-Matte“ mitzubringen.
- 5) Die Teilnehmer müssen in Sportkleidung zum Training kommen.
- 6) In jeder Übungseinheit ist eine Anwesenheitsliste (Kontaktliste) zu erstellen, gem. CoronaVO.

Übungsplan „Gymwelt“

Montag

| Gruppe | ÜL | Sportstätte | Zeit |
|---------------------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| MamaFit (Kurs) | K. Thiel | Gymn.-Raum Stadionhalle | 15.30-16.30 |
| FrauenGymnastik | M. Merz | Stadionhalle | 17.00-18.00 |
| Fitness für Sie u. Ihn | Cl. Fichter | DRK-Haus | 19.00-20.00 |
| Jumping Fitness (Kurs) | B. Stößer | Turnhalle Von- Drais-Schule | 19.15-20.30 |
| Zumba (Kurs) | S. Stangenberg | Stadionhalle | 20.15-21.15 |

Dienstag

| Gruppe | ÜL | Sportstätte | Zeit |
|-----------------|-----------|--------------------------------|-------------|
| Fit durchs Jahr | D. Rieger | Turnhalle Von- Drais-Schule | 18.45-19.45 |
| MännerFitness | J. Maisch | Turnhalle Von- Drais-Schule | 20.00-21.00 |

Mittwoch

| Gruppe | ÜL | Sportstätte | Zeit |
|-------------------|------------|-------------------------------|-------------|
| Präventiv, Gr. 1 | S. Tratner | Gymn.-Raum Stadionhalle | 9.00-10.00 |
| Präventiv, Gr. 2 | S. Tratner | Gymn.-Raum Stadionhalle | 10.00-11.00 |
| Yoga (Kurs) Gr. 1 | K. Thiel | Kraftraum der Stadionhalle | 18.00-19.00 |
| Yoga (Kurs) Gr. 2 | K. Thiel | Realschulsporthalle | 19:15-20.15 |

Donnerstag

| Gruppe | ÜL | Sportstätte | Zeit |
|---|----------------|--------------------------------|---------------------|
| Step-Aerobic | D. Schmidhuber | Turnhalle Von- Drais-Schule | 18.30-19.15 |
| N.N. | D. Schmidhuber | Turnhalle Von- Drais-Schule | 19.15-20.00 N.N. |
| Wirbelsäulen- Gymnastik | J. Maisch | Gymn.-Raum Stadionhalle | 18.30-19.30 |
| Jumping Fitness (Kurs) | S. Bleichner | Turnhalle Von- Drais-Schule | 20.00-21.15 |
| Leichtathletik- Breitensportgruppe & Skigymnastik | T. Mühlhäuser | Realschulsporthalle | 20.00-22.00 |

Freitag

| Gruppe | ÜL | Sportstätte | Zeit |
|---------------------------|------------------------------|--|-------------|
| Zumba (Kurs) | S. Ott | Sonnengarten bzw. Online | 10.00-11.00 |
| Jumping Fitness (Kurs) | S. Bleichner | Turnhalle Von- Drais-Schule | 18.00-19.15 |
| Sportabzeichen | E. Wetzel-Imse M. Tratner | Turnhalle Von- Drais-Schule bzw. Stadion | 19.30-21.30 |

Übungsplan Abteilungen:

Aqua-Fitness: bis auf weiteres kein Übungsbetrieb möglich

Basketball: **Stadionhalle**
Samstag, 16.00-20.00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen: **Realschulsporthalle**
Donnerstag, 15.30 – 16.30 Uhr (Ein-/Ausgang durch Mädchenumkleide)
(ab 24.9.20)

Gerätturnen: **Realschulsporthalle**
Montag, 16.30 – 19.00 Uhr (Ein-/Ausgang durch Mädchenumkleide)
Mittwoch, 16.30 – 19.00 Uhr (Ein-/Ausgang durch Mädchenumkleide)

- Handball/HSG:** **Stadionhalle**
Dienstag, 17.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr
Donnerstag, 20.15 – 22.00 Uhr
- Realschulsporthalle**
Donnerstag, 17.00 – 20.00 Uhr
Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr (Ein-/Ausgang durch Mädchenumkleide)
- Ebersteinhalle**
Montag, 18.30 – 22.00 Uhr
Montag, 20.30 – 22.00 Uhr
Donnerstag, 17.00-20.00 Uhr
Freitag, 16.30 – 18.30 Uhr
Freitag, 18.30 – 20.00 Uhr
- Detaillierte Infos: siehe HSG-Homepage
- Jazz-/Modern-Dance** **Gymnastik-Raum der Stadionhalle**
Montag, 20.00 – 22.00 Uhr
Dienstag, 19.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr
Freitag, 19.00 – 22.00 Uhr
- Leichtathletik:** **Turnhalle Von-Drais-Schule**
Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr
Donnertag, 17.00 – 18.30 Uhr
- Stadionhalle**
Montag, 18.00-20.00 Uhr
Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr
- Detaillierte Infos: siehe Abteilungs-Homepage
- Prellball:** **Stadionhalle**
Donnerstag, 19.00 – 20.15 Uhr
- Tischtennis:** **Realschulsporthalle**
Montag, 19.00 – 22.00 Uhr (Ein-/Ausgang durch Jungenumkleide)
Freitag, 18.00 – 22.00 Uhr (Ein-/Ausgang durch Jungenumkleide)
Samstag, 17.30 – 22.00 Uhr (Ein-/Ausgang durch Jungenumkleide)
- Trampolin:** **Ebersteinhalle**
Montag, 17.00 – 19.00 Uhr
Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr
Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr
Freitag, 15.30 – 18.30 Uhr
- Vorschulturnen:** **Turnhalle Von-Drais-Schule**
Dienstag, 15:45 – 17:00 Uhr
Dienstag, 17:15 – 18:30 Uhr
- Kraftraum:** nach Absprache