

# TGO Übungsplan "Corona"

Übungsstunde in einer Halle	Übungsstunde im Freien	neue Halle TGO	alte Halle TGO	Halle (nicht TGO)	draußen
-----------------------------------	---------------------------	-------------------	-------------------	-------------------------	---------



Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag			Freitag			Samstag	Uhrzeit					
	neue Halle	alte Halle	fremde Hallen	Außen-Anlage	neue Halle	alte Halle	Außenanlage	neue Halle	alte Halle	Außenanlage	neue Halle	alte Halle	Außenanlage	neue Halle	alte Halle	fremde Hallen									
8:00 - 8:30																				8:00 - 8:30					
8:30 - 9:00	PezziBall Birgit				Senioren Gymnastik					Senioren Gymnastik										8:30 - 9:00					
9:00 - 9:30	2 Gruppen Je 45 min				Annerose Thörmer					Annerose Thörmer			Aktiv gegen Osteoporose Kurs 1 Rita Bender.		Venen Gymn.					9:00 - 9:30					
9:30 - 10:00													Park Martinschloss		Brigitte Zulauf					9:30 - 10:00					
10:00 - 10:30	Venen Beckenboden	Birgit Kauers- Thielen										Senioren Gymnastik Manfred	Aktiv gegen Osteoporose Kurs 2 Rita Bender							10:00 - 10:30					
10:30 - 11:00	Brigitte Zulauf	Mamafitness mit Baby										Kuschewski Martinschloss	Park Martinschloss							10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30	10:15 bis 11:15					Fit mit Buzzi									Rücken Gmnastik Monika H. Butz					11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00						Monika H. Butz															11:30 - 12:00				
12:00 - 12:30																					12:00 - 12:30				
12:30 - 13:00																					12:30 - 13:00				
13:00 - 13:30																					13:00 - 13:30				
13:30 - 14:00																					13:30 - 14:00				
14:00 - 14:30																					14:00 - 14:30				
14:30 - 15:00																					14:30 - 15:00				
15:00 - 15:30																					15:00 - 15:30				
15:30 - 16:00																					15:30 - 16:00				
16:00 - 16:30					Beckenboden Carmen Minor beide Hallen ab Juli																16:00 - 16:30				
16:30 - 17:00																					16:30 - 17:00				
17:00 - 17:30		Rope Skipping		David Esten	Leicht-athletik U8	Power Gymnastik Minor	Carmen	Leichtathletik							Hand-ball	Rope Sk. Anfänger E4	Rope Skipping beide Hallen				17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00		Sarah Jaeger		Volleyball	Jörg Thielen Birgit K.T. Rosl Schmitt Stadion	beide Hallen Ende September	ab	Tobias Weiß- Bollin U12 / U14	Handball Jugend	Power Gym Carmen Minor bis Mitte September				Jugend Sportpl. MDG	bis 18:00	bis 18:00				17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30	Männer Bewegung			Jugend	Leicht-athletik U10 Jörg Thielen	Pezzi Ball Birgit	Aerobic	Rhein-Lahn- Stadion	Sportpl. MDG	Sebastianz Str. 17:30 - 18:30				17:00 - 18:30		Sport für Jung 6 - 10 Jahre	Walking	ab 21.08.2020	erst wieder nach der	Handball Herren	Sportab-zeichen Hartmut	18:00 - 18:30			
18:30 - 19:00	Monika H. Butz 1. Gruppe	Roe Skipping 1	diverse	Rhein-Lahn- Stadion	Birgit K.T. Rosl Schmitt Stadion		Bianca Groß	Leichtathletik ab 13 Jahre	Handball Herren Sportpl. MDG				17:30 - 17:45	David Esten	Laufen Klaus Müller	Hand-ball	bis 20:00	Michael Sturm Lars Maylandt	Brigitte Zulauf	Taiji	Mitgliedervers. Fanfaren Jugend	Halle Aserstein	Kilb nach Absprache Rhein Lahn-Stadion	18:30 - 19:00	
19:00 - 19:30	Männer Bewegung			Gruppen		Bauch-Beine-Po Birgit K.	Step Aerobic	Tobias Weiß- Bollin	18:30 - 21:00					Sportplatz	Stadion bis 20:00	Walking Stefanie	Herren	Rope Skipping		Ort: nach Absprache	voraussichtlich Stefan Dolezich	erst wieder nach der	18:00 - 22:00	19:00 - 19:30	
19:30 - 20:00	Monika H. Butz 2. Gruppe	Sarah Jaeger	Johannes- Gymnasium			19:15 - 20:15	Bianca Groß	Rhein-Lahn- Stadion	Yoga Carmen				Sebastianus Str.	Yoga	Ort: nach Absprache	Sportpl. MDG			erst wieder nach der	Bauch-Beine Po Kurs		Mitgliedervers. Fanfaren		19:30 - 20:00	
20:00 - 20:30	Fourty Fit Stefanie & Hans-Georg	Rope Skipping 2	ab 20:00 Uhr zusammen			Bauch-Beine-Po Birgit K.		Minor Garten Braubach						Rope Skipping E0 Leistung	Rope Skipping E0 Leistung	Sportplatz	18:30 - 21:00		Mitgliedervers. weit erhin geblockt	Gymnastik Rita Bender	Birgit Kauers- T beide Hallen	Fanfaren		20:00 - 20:30	
20:30 - 21:00	Meier	Sarah Jaeger	mit VCL (Raphael Heilscher)			von 20:15 bis 21:15								ohne festen Trainer	ohne festen Trainer		Garten Braubach	Claudia Ruster	ab 19.06.	Tobias Heift Bläser	MDG Sport- platz	Gesamtprobe		20:30 - 21:00	
21:00 - 21:30																									21:00 - 21:30
21:30 - 22:00																									21:30 - 22:00
22:00 - 22:30																									22:00 - 22:30

Legende: MDG = Marion Dönhoff Schule ; Sebastianusstr. = Sportplatz der Goetheschule neben dem alten Friedhof ;

Insbesondere die Indoor- Sportstunden haben begrenzte Teilnehmerzahlen: alte TGO Halle 15 Personen ; neue TGO Halle 18 Personen

Bitte nehmt Kontakt mit den Übungsleitern auf, um abzustimmen, ob Ihr zur Übungsstunde kommen könnt

Laut Beschluss des TGO Sportausschuss ist dies ein vorübergehender Plan während der Corona Pandemie.

Nach Rückkehr zum "Normalbetrieb" erhält der alte Plan (Stand 14.03.2020) grundsätzlich wieder seine Gültigkeit.

Der Plan wird aktualisiert, wenn es Änderungen gibt und an den Webmaster der TGO gesendet

[www.tgo-lahnstein.de/downloads](http://www.tgo-lahnstein.de/downloads)