



# Übersicht über aktuelle Trainingszeiten und geltende Sonderregeln zum Sportbetrieb für die Abteilungen

Freizeitsport Erwachsene und Senioren

Gesundheit und Prävention

## 1. Freizeitsport Erwachsene und Senioren

### 1.1 Bodystyling

**Pausiert derzeit noch**

Das Montags-Training „Bodystyling“ pausiert derzeit noch. Sobald der Übungsbetrieb startet, werden wir Sie hierüber informieren.

### 1.2 Freizeit-Volleyball

**Training startet am 14.09.**

**Zeiten:** montags, 20.40 – 22.00 Uhr in der Sporthalle des Goethe-Gymnasiums

**Kontakt:** Bianca Kohlbecker ([veranstaltungen@tbgaggenau.de](mailto:veranstaltungen@tbgaggenau.de))

### 1.3 Walking-Treff

**Übungsbetrieb läuft**

**Bis Ende September:** dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr, Traischbachstadion

**Kontakt:** Trainer Manfred Stößer

### 1.4 Senioren-Gymnastik Frauen und Männer

**Pausiert derzeit noch**

In Absprache mit unserer Trainerin Susanne Erhard und den Teilnehmern der Seniorengymnastik bieten wir aktuell dieses Angebot nicht an.

### **1.5 Freizeitsport-Treff für Männer ab 30    Training startet am 18.09.**

**Zeiten:** freitags, 20.00 – 21.00 Uhr in der Sporthalle des Goethe-Gymnasiums

Bitte eigene Matte und eigenes Handtuch mitbringen.

**Kontakt:** Trainer Ralf Weinreich (07224 / 651685)

### **1.6 Fit-und-Gesund-Gymnastik für Frauen ab 55**

**Training startet am 22.09.**

**Zeiten:** dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr in der Sporthalle des Goethe-Gymnasiums

**Kontakt:** Trainerin Gertrud Büchinger ([gertrud.buechinger@tbgaggenau.de](mailto:gertrud.buechinger@tbgaggenau.de))

### **1.7 Fit-und-Gesund-Gymnastik „Er und Sie“**

**Training startet am 14.09.**

**Zeiten:** montags 19.30 – 20.30 Uhr in der Sporthalle des Goethe-Gymnasiums

**Gruppen:** Voraussichtlich werden 2 Gruppen gebildet, die im 14-tägigen Wechsel trainieren.

**Anmeldung:** Bitte **telefonisch bei Marlies Textor anmelden (07225 76622)**, damit dann eine Gruppeneinteilung vorgenommen werden kann.

**Kontakt:** Trainerin Marlies Textor (07225 76622)

### **1.8 Power-Gymnastik**

**Training startet am 17.09.**

**Zeiten:** donnerstags, 18.20 – 20.00 Uhr in der Sporthalle des Goethe-Gymnasiums

**Kontakt:** Abteilungsleiterin und Trainerin Petra Wulff ([petra.wulff@tbgaggenau.de](mailto:petra.wulff@tbgaggenau.de))

## 2. Gesundheit und Prävention

### 2.1 Freizeitschwimmen

**Pausiert derzeit noch**

Kursangebote sind im Murgana-Bad derzeit noch nicht möglich – somit kann unser Freizeitschwimmen derzeit leider noch nicht wieder angeboten werden. Sobald sich an dieser Situation etwas ändert, werden wir Sie informieren.

### 2.2 Osteoporose-Gymnastik

**Training startet am 16.09.**

**Zeiten:** mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr im Städtischen Vereinsheim

**Kontakt:** Trainerin und Abteilungsleiterin Gertrud Büchinger

([gertrud.buechinger@tbgaggenau.de](mailto:gertrud.buechinger@tbgaggenau.de))

### 2.3 Pilates

**Training startet am 16.09.**

**Pilates I:** mittwochs, 16.15 – 17.15 Uhr im Städtischen Vereinsheim

**Pilates II:** freitags, 16.30 – 17.30 Uhr im Städtischen Vereinsheim

**Pilates III:** freitags, 19.30 – 20.30 Uhr im Städtischen Vereinsheim

**Kontakt:** Trainerin und Abteilungsleiterin Gertrud Büchinger

([gertrud.buechinger@tbgaggenau.de](mailto:gertrud.buechinger@tbgaggenau.de))

### 2.4 Qi-Gong

**Übungsbetrieb läuft**

**Zeiten:** freitags, 18.00 – 19.00 Uhr im Städtischen Vereinsheim

**Kontakt:** Trainer Manfred Hecker, Abteilungsleiterin Gertrud Büchinger

([gertrud.buechinger@tbgaggenau.de](mailto:gertrud.buechinger@tbgaggenau.de))

### 2.5 Wirbelsäulengymnastik

**Gruppe 1:** mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr im Städtischen Vereinsheim

**Gruppe 2:** donnerstags, 19.30 – 20.45 Uhr in der Hans-Thoma-Halle

**Kontakt:** Trainerin Marlies Textor (07225 76622)

### 2.6 Rehasportgruppe

**Übungsbetrieb läuft**

**Zeiten:** dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr Sporthalle des Goethe-Gymnasiums

donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr Sporthalle des Goethe-Gymnasiums

**Kontakt:** Willi Wunsch