



Turn- und Sportgemeinde 1887/99 e.V. Koblenz – Horchheim

Unser Übungsangebot

Unser Team

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Turnen Kinder	Sportakrobatik ab 8 Jahre 16:30 – 17:30 JZ Tobias Beckers Frauke Weber	Dance Kids 5-7 Jahre 16:30 – 17:30 JZ Ramona Heid, Nadine Maus, Annika Menten	Kinderturnen 3-5 Jahre 15:30 – 16:30 EB Anja Müller Marion Bergmeier	Dance Minis ab 4-5 J. 14:30 – 15:15 KG Maus, Junker, Escher Dance Girls 8-11 J 16:30 – 17:30 KH Ute Bernardy Hip-Hop –Dance Beginners 16:30 – 17:30 JZ Niclas Görres	Eltern-Kind Turnen 9:30 – 10:30 JZ + 10:45 – 11:45 JZ Nedeljka Neda Zebic	
			Gerätturnen ab 5 Jahre 16:30– 18:30 EB Tobias Beckers/Frauke Weber	Hip-Hop-Dance Fortgeschrittene 19:00 – 20:30 AH Niclas Görres		Jungenturnen ab 6 Jahre 16:00- 17:00 JZ Gregor Weißbrich
Fitness- und Gesundheitssport	Walking 9:00 – 10:30 JP Ute Bernardy	Seniorengymnastik 14:30 – 16:00 JZ Irmgard Reim	Üben fürs Sportabzeichen 18:00 – 19:00 OW Helmut Sprenger	Sanftes Pilates 10:30 – 11:30 JZ Ute Bernardy		
	Fitness Aerobic Männer + Frauen 18:30 – 19:30 JZ Ute Bernardy	Wirbelsäulengymnastik 18.15 – 19:15 JZ Katharina Onnfryk	Pilates für Fortgeschrittene 18:30 – 19:30 JZ Ute Bernardy	Skiqymnastik 18:00 – 19:00 JZ Alexandra Günther		
	Frauengymnastik 20:00 – 21:30 EB Iris Mertens	Fatburner 19:15 – 20:15 JZ Katharina Onnfryk	Aerobic 19:30 – 20:30 JZ Dirk Dorweiler	Bauch-Beine-Po 19:00 – 20:00 JZ Antje Grundmann/Alex. Günther		
			Dance Step Aerobic 20:00 – 21:00 JZ Luisa Krämer			
Tischtennis		Damen / Herren 20:15 -22:15 JZ Michael Hauck Volkhard Stuppy	TT-Anfänger 15:30 – 17:15 JZ Tobias Küch Kids 17:15 – 18:15 JZ Michael Hauck		Jugend 17:00 – 19:30 JZ Tobias Küch Damen / Herren 19:30 – 22:00 JZ	
	Handball	Herren I 20:00 – 21:30 EB Markus Klepzig Wilfried Klepzig	Damen 18:30 – 20:00 EB Bastian Henrich	Herren I 20:00 – 21:30 EB Markus Klepzig Wilfried Klepzig		Minis 15:30 – 16:30 EB Bayer/Offermann/Orth
Herren II 18:30 – 20:00 EB Gerd Waldvogel/ Bernd Weidemann			Damen 16:30 – 17:30 EB Bastian Henrich			
			Herren I 17:30 – 19:00 EB M. Klepzig/ W. Klepzig			
Spielmannszug	Musik für die Kleinen 14:45 - 16:00 TH			Flöten für Anfänger 15:00 - 17:00 TH Elisabeth Mawick		
	Schlagzeug/Trommeln für Anfänger ab 10 J. 18:00 - 19:15 TH Christoph Poth					
	Große Übungsstunde 19:30 – 21:00 JZ Elisabeth Mawick					

Turnen turnen@tus-horchheim.de		
Ute Bernardy	AL/ÜL	02621 61548
Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Gerätturnen + Akrobatik		
Tobias Beckers	ÜL	0261 91455737
Marion Bergmeier	ÜL	06776 958704
Anja Müller	ÜL	02621 9219127
Frauke Weber	ÜL	0261 91455737
Gregor Weißbrich	ÜL/1.VS	0261 41781
Nedeljka Neda Zebic	ÜL	02621 627000
Tanz		
Ute Bernardy	AL/ÜL	02621 61548
Paulina Escher	ÜL	
Niclas Görres	ÜL	0178 6594570
Ramona Heid	ÜL/JW	0151 55377847
Nina Junker	ÜL	
Nicole Karbach	ÜL	
Nadine Maus	ÜL	
Annika Menten	ÜL	
Thora Wangard	ÜL	
Fitness- + Gesundheitssport		
Ute Bernardy	AL/ÜL	02621 61548
Dirk Dorweiler	ÜL	02621 629720
Antje Grundmann	ÜL	02621 6206156
Alexandra Günther	ÜL	0171 3813699
Luisa Krämer	ÜL	0160 94190476
Katharina Onnfryk	ÜL	0177 6329173
Iris Mertens	ÜL	02621 7500
Irmgard Reim	ÜL	0261 73338
Helmut Sprenger	ÜL	0171 1718619
Gregor Weißbrich	ÜL/1.VS	0261 41781
Tischtennis tischtennis@tus-horchheim.de		
Volkhard Stuppy	AL/TR	0261 74853
Michael Hauck	TR	02621 629340
Tobias Küch	TR	0261 703696
Handball handball@tus-horchheim.de		
Markus Klepzig	AL/TR	0261 39077219
Jens Bayer	TR	
Bastian Henrich	AL/TR	0160 90171352
Wilfried Klepzig	Co-TR	0261 74588
Andreas Offermann	Co-TR	0178 4004408
Raphael Orth	TR	0152 33639244
Gerd Waldvogel	TR	
Bernd Weidemann	Co-TR	
Spielmannszug musik@tus-horchheim.de		
Christoph Poth	AL	02621 629092
Elisabeth Mawick	ÜL	02621 61391

Abkürzungen: JZ = Josef-Zehe-Halle, Emser Straße 357, Horchheim EB = Sporthalle Erbenstraße, Horchheim JP = Turnvater-Jahn-Platz, Horchheim OW = Haupteingang Stadion Oberwerth Koblenz TH = Turnerheim, Horchheim AH = Spiegelsaal Sporthalle Steinerkopf Arzheim KG = Kindergarten St. Maximin, Horchheim KH = Kolpinghaus Grafenstraße 2, Horchheim SJ = Schuljahr AL = Abteilungsleiter/in ÜL = Übungsleiter/in TR = Trainer/in Co-TR=Cotrainer/in 1.VS = 1. Vorsitzender JW = Jugendwartin

Ausgebildete ÜL und TR mit speziellen Qualifikationen gewährleisten den qualitativ hochwertigen Gesundheitssport und ausgebuchte Übungsstunden der TUS Koblenz-Horchheim. Durch ständige Fortbildungen können sie die Erwartungen und Interessen unserer Mitglieder erfüllen. **Viele Krankenkassen erkennen diese Übungsangebote an.**

Homepage: <http://www.tus-horchheim.de>

Stand: 16.05.2012