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

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag		
Eltern-Kind-Turnen 12-36 Monate	15:00-16:00 JZ	Tamara Vogt	Mama-Fitness	09:30-10:30 JZ	Lara Strümpfler	Gerätturnen Mädchen ab Einschulung – 14 Jahre	16:00-18:00 EB	Ute Bernardy Anne Berres Letizia Giuliano Lotta Krautkrämer Emilia Lehrmann Anna Senger Eva Senger Johanna Schäfer	Koop. Grundschule mit Yoga für Kinder	12:00-13:30 JZ	Ute Bernardy	Eltern-Kind-Tu. Krabbelgruppe 5 Monate bis Lauflernalter (ca.12 Monate)	09:00-09:45 JZ	Julia Emmel Johanna Preußer	Papa-Kind-Krabbel-/ Bewegungsgruppe 5-36 Monate	09:00-09:45 in geraden Kalender-Wochen JZ	Christoph Bischoff-Schönefeld
Jugendsport			Eltern-Kind-Turnen 12-36 Monate	15:45-17:00 JZ	Katharina Grebing Carolin Perner				Kinderturnen 3-4 Jahre 5-6 Jahre	15:00-16:00 EB	Luana Giuliano Emilia Lehrmann Emilia Ostermann Eva Senger Frieda Steffes	Eltern-Kind-Tu. Lauflernalter (ca.12 Monate) - 36 Monate	10:15-11:15 JZ	Franziska Raschke			
Eltern-Kind-Turnen 36-60 Monate	16:15-17:15 JZ	Tamara Vogt				Gerätturnen Jungen 6-7 J./ab 8 J.	16:30-17:25 17:30-18:25 JZ	Gregor Weißbrich				Kids Dance 5-6 Jahre	14:30-15:15 GYMW	Antonia Bock Emilia Schwarz			
												Kids Dance ab 7 Jahre	15:30-16:30 GYMW	Antonia Bock Emilia Schwarz			
Hatha Yoga KURS	17:30-18:45 GYMW und online	Ute Bernardy	Rehasport V	16:30-17:30 GYMW	Verena Feuerpeil	Rehasport V	13:45-14:45 GYMW	Verena Feuerpeil	Aktiv + fit ab 60	09:45-10:40 JZ	Anne Hares	**Erwachsenen-Fitness-/ Gesundheitssport**			Hot Iron®/ Functional Fitness	10:00-10:55 JZ	Christopher Link
			Rehasport V	17.45-18:45 GYMW	Helga Hinze	Rehasport V	15:00-16:00 GYMW	Verena Feuerpeil	Pilates Sanft	10:45-11:45 JZ	Ute Bernardy						
Cardio Aktiv/ Functional Fitness	17:45-18:40 JZ	Helmut Sprenger	BodyFit	17.30-18:10 JZ	Bärbel Schönemann	Rehasport V	16:15-17:15 GYMW	Helga Hinze	Vinyasa Yoga KURS	17:30-18:45 GYMW	Ute Bernardy				Yoga KURS	11:00-12:30 JZ	Christopher Link
						Rehasport V	17:30-18:30 GYMW	Helga Hinze	Rückenfit/ Functional Fitness	18:00-19:00 JZ	Helmut Sprenger						
Crosstraining/ Functional Fitness	18:45-19:40 JZ	Claudius Peltner	Fitness für alle	18.15-19:10 JZ	Bärbel Schönemann	Outdoor Fitness W	18:00-19:00 OW	Claudius Peltner							**Sonntag**		
Hatha Yoga KURS	19:00-20:15 GYMW und online	Ute Bernardy	Step Aerobic Fatburner	19:15-20:10 JZ	Claire Masius Anne Schenk	Pilates	18:30-19:25 JZ	Ute Bernardy	Vinyasa Yoga KURS	19:00-20:15 GYMW und online	Ute Bernardy				Tanzen für Paare	18:00-20:00 JZ	
			Rehasport V	19:00-20:00 GYMW	Helga Hinze	Rehasport KURS	18:45-19:45 GYMW	Helga Hinze	Tabata/ Functional Fitness	19:15-20:10 JZ	Jessica Bock Antje Märsch				zurzeit nicht im Programm		
						Ganzkörper-Workout	19:30-20:30 JZ	Jessica Bock									
			Erwachsene	20:15-22:00 JZ	Tilo Voigt	**Tischtennis**			Jugend	16:30-17:55 JZ	Michael Hauck	Jugend	17:00-19:00 JZ	Michael Hauck			
									Erwachsene	20:15-22:00 JZ	Tilo Voigt	Erwachsene	19:00-22:00 JZ	Tilo Voigt			
Damen	20:00-21:30 EB	Marco Görres Jakob Held				Damen	18:30-20:00 EB	Marco Görres Jakob Held	E-Jugend JG 2016/2017 m/w HSG	17:00-18:00 MDG	Jonas Groß Jakob Held Emily Mielke	E-Jugend JG 2016/2017 m/w HSG	15:00-16:30 EB	Jonas Groß Jakob Held Emily Mielke	**Handball**		
									D-Jugend JG 2014/2015 m/w HSG	17:00-18:30 ASR	Pia Lücke Lena Rasch Jan Schmidt	Bällchen Bande JG 2022 m/w HSG	15:45-16:45 JZ	Franziska Drumm-Honnef Paula Glabach Ramona Henrich			
												D-Jugend JG 2014/2015 m/w HSG	16:00-17:30 EB	Pia Lücke Lena Rasch Jan Schmidt			
									männliche C-Jugend JG 2012/2013 HSG	18:00-19:30 MDG	Daniel Knopp Louis Krell	kleine Minis JG 2020/2021 m/w HSG	16:00-17:00 MDG	Patricia Barwig Esther Fitzek			
												große Minis JG 2018/2019 m/w HSG	16:00-17:00 MDG	Nicola Bischoff Thomas Hoffeld			
												männl. C-Jugend JG 2012/2013 HSG	17:30-19:30 MDG	Daniel Knopp Louis Krell			
						Herren mit männlicher A-Jugend JG 2010-2011 HSG	20:00-21:30 EB	Philipp Karbach				Herren mit männlicher A-Jugend JG 2010-2011 HSG	19:00-21:00 EB	Philipp Karbach			
Große Übungsstunde	19:45-21:15 JZ	Elisabeth Mawick							**Spielmannszug**								

Abk./Orte: ASR = Sporthalle Albert-Schweitzer-Realschule plus, Lehrhohl 46a, Asterstein EB = Sporthalle Erbenstraße, Horchheim GS=Grundschule GYMW = GYMWelt Horchheimer Höhe 18, Horchheim HSG = Handballspielgemeinschaft Horchheim/Lahnstein JG = Jahrgänge JZ = Josef-Zehe-Halle, Emser Straße 357, Horchheim KURS = nicht durchgehend im Programm, zusatzkostenpflichtig, bitte Zusatzinfos beachten, Anmeldung erforderlich m/w = männlich/weiblich MDG = Sporthalle Marion-Dönhoff-Gymnasium, Lahnstein online = Teilnahme per ZOOM OW = Oberwerth V = mit ärztlicher Verordnung W = wetterabhängig/gruppeninterne Absprache Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit.DTB" und "Sport pro Gesundheit". Ausgebildete ÜL und TR mit speziellen Qualifikationen gewährleisten einen qualitativ hochwertigen Gesundheitssport. Durch ständige Fortbildungen können sie die Erwartungen und Interessen unserer Mitglieder erfüllen. Die Namen sind alphabetisch aufgelistet und bedeuten keine Rangfolge. **Homepage:** http://www.tus-horchheim.de **Stand: 23.10.2026**