



# Übungsplan

<b>Montag</b>	16.30 – 17.30	Gymnastik für Frauen 55+	Heidi Stoll	Vereinshalle
	18.00 – 19.30	Badminton f. Jugendliche	Alexander Matecka	Sporthalle
	20.00 – 22.00	Badminton	Roland Zentner	Sporthalle
	18.15 – 19.15 RESERVIERT!	Body-Fit U20	Martina Boxberger Vertr. Silke Hirschmann	Vereinshalle
	19.30 – 20.30	Body-Forming	Martina Boxberger Vertr. Silke Hirschmann	Vereinshalle / Online
<b>Dienstag</b>	09.30 – 10.45	Nordic-Walking	Heidi Stoll	Parkplatz Bürgerhaus / Vereinshalle
	14.00 – 15.00	Gäste: Pfungstbachschule		Vereinshalle
	16.15 – 17.15	Leichtathletik Ab 1. Klasse	Tanja Pfaff Katrin Wittemann	Kleinsportanlage/ Sporthalle
	17.30 – 19.00	Leichtathletik Ab 5. Klasse	Tobias Eser	Kleinsportanlage/ Sporthalle (½)
	17.30 – 19.00	Sportwerk	Günter Eser	Vereinshalle / Kleinsportanlage
	17.30 – 19.00	Gastverein Shodan Do Karate Geisenheim e.V.		Sporthalle (½)
	19.00 – 22.00	Tischtennis	Marcel Beck	Sporthalle
	19.00 – 20.00	Walking / Bewegung und Tanz	Corina Hegebart-Klier	Parkplatz Bürgerhaus / Vereinshalle
<b>Mittwoch</b>	08.45 – 10.00	BBP & Rücken	Regina Schreiber	Vereinshalle / Kleinsportanlage
	16.30 – 17.30 RESERVIERT!	Spiel & Spaß in der Halle 4 - 6 Jahre		Sporthalle
	17.45 – 18.45	Trampolin (Gruppe 1) ab Jahrgang 2012	Rosel Freimuth Sonja Vogt	Sporthalle
	19.00 – 20.00	Trampolin (Gruppe 2) ab Jahrgang 2009	Till Rheinberger Rosel Freimuth	Sporthalle
	17.15 – 18.15	Pilates	Friederike Urbach	Vereinshalle
	18.30 – 19.30	Fit & Gesund 50+	Friederike Urbach	Vereinshalle
	19.45 – 21.00	Zumba Fitness	Nicole Witte	Vereinshalle
	20.00 – 22.00	Gastverein Shodan Do Karate Geisenheim e.V.		Sporthalle

<b>Donnerstag</b>	14.00 – 15.00	Gäste: Pfungstbachschule		Vereinshalle
	15.15 – 16.15	Eltern – Kind- Turnen	Katharina Moos Martina Moos	Sporthalle
	16.30 – 17.30	Leichtathletik 4 - 6 Jahre	Julia Walther Niklas Eriksson	Kleinsportanlage / Sporthalle
	16.00 – 17.00 (FREI!)	Yoga für Ältere (Ausgesetzt bis Jan 2023)	Heidi Stoll	Vereinshalle
	18.15 – 19.45	Yoga	Heidi Stoll	Vereinshalle
	19.00 – 22.00	Tischtennis	Helmut Zimmer	Sporthalle
	20.00 – 21.30	Step Aerobic BBP/Ausdauer/Kräftigung	Silke Hirschmann Vertr. Uli Winterhalter	Vereinshalle / Online
<b>Freitag</b>	16.00 – 17.15	Gerätturnen Gruppe I Anfänger weiblich ab 6 Jahre	Carina Zuther Saskia Winterhalter Selina Röblier Nathalie Galla Simon Weyhofen	Sporthalle / Vereinshalle
	17.30 – 18.30	Gerätturnen Gruppe II Fortgeschrittene w/m ab 6 Jahre		Sporthalle / Vereinshalle
	18.45 – 20.00	Gerätturnen Gruppe III w/m ab 12 Jahre		Sporthalle / Vereinshalle
	20.15 – 22.00	Jedermann Sport	Günter Dinges	Sporthalle
<b>Samstag</b>	10.30 – 13.30	Gastverein MCV Mittelheim		Vereinshalle
	ab 14.00 FREI	Möglichkeit für Gastvereine		Vereinshalle
	15:00 – 17:30	Tischtennis	Marcel Beck	Sporthalle

gültig ab 10.10.2022 bis auf Widerruf

## Vereinspezifisches Trainingskonzept

Auf Grund der derzeit gültigen "Coronavirus-Basisschutzmaßnahmenverordnung" des Landes Hessen entfallen die bisherigen gesetzlichen Auflagen im Sport.

In der neuen Coronavirus-Basisschutzmaßnahmenverordnung heißt es:

### Eigenverantwortliches Handeln in der Pandemie:

Jede Person ist angehalten, sich so zu verhalten, dass sie sich und andere keinen unangemessenen Infektionsgefahren aussetzt. Die allgemeinen Empfehlungen zu Hygiene und Tragen einer medizinischen Maske, insbesondere in Innenräumen und in Gedrängesituationen, sollen eigenverantwortlich und situationsangepasst berücksichtigt werden.

Der Vorstand

Oestrich, 10. Oktober 2022