

a	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.30 Uhr <b>Erlebnistanz 60+</b> Gerti, Halle	8.00 - 9.15 Uhr <b>Walking</b> Ulrike W., Treff: Ecke Altegasse/ Westerhausstrasse	9.00 - 10.00 Uhr <b>BBP</b> Melitta, Halle	8.45 - 9.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Jutta, Halle	8.00 - 9.15 Uhr <b>Walking</b> Ulrike W., Treff: Ecke Altegasse/ Westerhausstrasse
11.00 - 12.00 Uhr <b>AufLeben</b> , Aktiv und fit ins hohe Alter, Jutta H, <b>MGH</b>	9.00 - 10.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik 60+</b> Susanne, Halle	10.10 - 11.10 Uhr <b>Fitness 60+</b> Melitta, Halle	10.00 - 11.00 Uhr <b>Fitnessstraining</b> Jutta, Halle	
	10.05 - 11.05 Uhr <b>Herzfit 60+</b> Susanne, Halle			
14.30 - 15.45 Uhr <b>Erlebnistanz 60+ /**</b> (14 tägig, 1.u.3. im Monat) Gerti, Gym 1			15.00 - 16.00 Uhr <b>Gelenkig Gesellig Sitzgymnastik</b> Jutta, Gym 1	
	15.30 - 16.30 Uhr <b>AufLeben</b> , Aktiv und fit ins hohe Alter, Ulrike W., Gym.1			16.15 - 17.45 Uhr <b>Yoga Senioren*Innen */**</b> Jutta, Gym 1
17.00 - 18.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Jutta, Halle	17.30 - 18.30 Uhr <b>Pilates + Faszien */**</b> Ulrike K., Gym. 2	17.45 - 18.45 Uhr <b>Achtsam trainiert und entspannt **</b> Jutta, Gym 1		
18.00 - 19.00 Uhr <b>Rücken Fit</b> Yvonne, MGH	18.00 - 19.00 Uhr <b>Gymnastik 60+ für Sie und Ihn **</b> Susanne, Gym 1	18.00 - 19.00 Uhr <b>Walking</b> , Claudia Treff: P am Freibad	18.00 - 19.00 Uhr <b>Fit im Alter 60+</b> Petra, Gym.1	18.00 - 19.30 Uhr <b>Yoga */**</b> Jutta, Gym 1
18.00 - 19.00 Uhr <b>Nordic Walking</b> Claudia, Treff: P am Freibad	19.05 - 20.05 Uhr <b>Fit Mix **</b> Petra, Gym 1	19.00 - 20.00 Uhr <b>Funktionelle Gymnastik</b> Ulrike, Halle	19.00 - 20.00 Uhr <b>Moderner Zirkel- Fit **</b> Yvonne, Halle	
18.10 - 19.40 Uhr <b>Yoga für Männer */ **</b> Jutta, Gym.1	19.15 - 20.15 Uhr <b>Outdoor Fitness **</b> Susanne, Stadion	19.00 - 19.45 Uhr <b>Entspann dich **</b> Jutta, Gym 2	20.00 - 21.00 Uhr <b>Funktionelles Fitnessstraining</b> Erika, Gym 2	
19.30 - 20.30 Uhr <b>Power Fitness **</b> Yvonne, Gym 2	19.30 - 21.00 Uhr <b>Yoga **</b> Elke, Gym 2	19.00 - 20.30 Uhr <b>Yoga Flow */**</b> Susanne, Gym 1	20.05 - 21.05 Uhr <b>Let`s Dance Basic Erwachsene */**</b> , Aquya, Halle	* <b>Sonderbeitrag</b> ** <b>Anmeldung erforderlich</b>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>Eltern-Kind-Turnen **</b> <b>1-3 Jahre</b> 15.30 - 16.30 Uhr Halle, Lydia</p> <p><b>Pakour 1 **</b> <b>12 - 15 Jahre</b> 18.00 - 19.00Uhr Pesta, Max</p> <p><b>Pakour 2 **</b> <b>ab 16 Jahre</b> 19.00 - 20.30 Uhr Pesta, Max</p> <p><b>Aerobicturnen Eliteteam *</b> 18.00 - 20.00 Uhr, Bühne, Katrin</p>	<p><b>Geräteturnen 7 - 11 Jahre **</b> Vielseitiges Turnen an Geräten 16.00 - 17.30 Uhr, Pesta Susanne, Merle</p> <p><b>Aerobic Kids</b> ab 5 Jahren */** 16.30 - 17.30 Uhr Bühne, Lydia, Eva</p> <p><b>Aerobic</b> Turnen Teens ab 8 J.** Breitensport 17.30 - 19.30 Uhr Halle und Bühne, Lydia</p> <p><b>BuKa/ Laka</b> Team*/** 17.30 - 19.30 Uhr Halle und Bühne, Lydia</p>	<p><b>Kinderturnen Vielseitigkeit</b> <b>5 - 6 Jahre</b> 15.45 - 16.45 Uhr Halle, Susanne</p> <p><b>Aerobic</b> Turnen <b>Eliteteam */</b> ** 17.00 - 19.30 Uhr Bühne, Katrin</p>	<p><b>Kinderturnen 3 - 5 Jahre</b> 16.00 - 17.00 Uhr Halle, Conny, Eva</p> <p><b>Aerobicturnen Teens ab 8</b> <b>Jahre */**</b> 17.00 - 18.30 Uhr Bühne, Halle, Katrin, Lydia</p> <p>Aerobic <b>BuKa/Laka */ **</b> 17.00 - 19.30 Uhr, Bühne, Halle, Katrin, Lydia</p>	<p><b>Aerobicturnen Eliteteam</b> 17.00 - 19.30 Uhr, Bühne, Katrin</p> <p>plus SAMSTAG Aerobic Turnen <b>Leistungsteam/</b> <b>BuKa/Laka */**</b> 10.30 - 13.00, Halle, Katrin, Lydia</p> <p>plus SONNTAG Aerobicturnen <b>Eliteteam */**</b> 10.30 - 13.00, Bühne, Katrin</p>
<p><b>Leichtathletik</b> 17.00 - 18.00 6 - 9 Jahre 18.00 - 19.00 10 - 14 Jahre Susanne</p> <p><b>Leichtathletik Jugend</b> ab 15 Jahre <b>Wettkampf</b> 18.00 - 20.00 Uhr Karl-Hermann</p> <p>Apr.-Sept. Stad. Blumengarten Okt.-März alte Halle SMG</p>		<p><b>Leichtathletik, Technik</b> 11 -14 Jahre 17.00 - 18.30 Uhr Susanne</p> <p><b>Jugend ab 15 Jahre</b> <b>Wettkampf</b> 18.00 - 20.00 Uhr Karl-Hermann ganzjährig draußen im Stadion Blumengarten Apr.-Sept. Stad. Blumengarten Okt.- März alte Halle SMG</p>		<p><b>Leichtathletik Jugend</b> ab 15 Jahre <b>Wettkampf</b>  18.00 - 20.00 Uhr Karl-Hermann</p> <p>ganzjährig draußen im Stadion Blumengarten</p>
	<p><b>Badminton Schüler</b> 17.00 - 18.00 Uhr, Kl. 5-10 18.00 - 19.00 Uhr, Kl. 11-13 SMG, Ben</p>	<p><b>Volleyball ab 17 Jahre</b> 18.00 - 20.00 Uhr SMG, Maike, Peter</p>	<p><b>Badminton Schüler</b> 17.00 - 18.00 Uhr, Kl. 5-10 18.00 - 19.00 Uhr, Kl. 11-13 SMG, Ben</p>	<p><b>Cornhole</b> 17.00 - 20.00 Uhr SMG, Silke <b>Sonntag Wettkampfgruppe</b> 10.00 - 12.00 Uhr, Halle,Silke</p>
		<p><b>Badminton</b> 20.00 - 22.00 Uhr, Hobby, Pesta, Andreas</p>	<p><b>Rund um den Ball</b> 19.30 - 21.00 Uhr Pesta, Eckart</p>	<p><b>Badminton</b> 20.00 - 22.00 Uhr, Hobby, SMG, Thomas</p>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Tischtennis</b> 18.00 - 20.00 Uhr Schüler/Jugend/Mannschaft Halle, 20.00 - 22.00 Uhr Aktive, Halle	<b>Tischtennis</b> 20.00 - 22.00 Uhr Hobby Gruppe, Halle Jens	<b>Tischtennis</b> 17.00 - 19.00 Uhr Kinder und alle Anfänger, Halle Isabelle, Jürgen		<b>Tischtennis</b> 17.00 - 19.30 Uhr Mannschaft Jugend, Halle, Alexander  19.30 - 22.00 Uhr, Aktive, Halle
<b>Basketball</b> 17.00 - 18.30 Uhr - U 12 SMG - NH Sebastian, Arian  18.30 - 20.00 Uhr - U 14 SMG - NH Simon, Leonard	<b>Basketball</b>   20.00 - 22.00 Uhr Herren I RS+ Slawa	<b>Basketball</b> 17.00 - 18.30, U12,U14, SMG NH / Sebastian, Arian, Simon, Lenoard  18:30 - 20:00, U16,U18 SMG - NH , Jamal, Alex.  20.00 - 22.00 , Herren Hobby SMG - NH Harald	<b>Basketball</b>   20.00 - 22.00 Uhr Herren I RS+, Slawa	<b>Basketball</b> 18.00 - 19.00 Uhr - U 12 RS+ Sebastian, Arian  19.00 - 21.00 Uhr U 16 und U18 RS+ Jamal, Alex

### Sportstätten der TGNi 1847

Halle/Bühne/Gym.1/Gym2  
 SMG /SMG NH  
 Pesta  
 RS+  
 THS

Tel. 06132 – 2058

E-Mail: [tgni1847@t-online.de](mailto:tgni1847@t-online.de)

TG Sportzentrum Ludwig-Langstädter-Str. 2  
 Sebastian Münster Gymnasium, Friedrich Ebert Str.3  
 Pestalozzi Schule, Mainzer Str. 68  
 Capri Kaiserpfalz Realschule, Ludwig-Langstädter-Str. 6  
 Theodor Heuss Grundschule, Ludwig-Richter-Str. 7

Die Turngemeinde 1847 Corp. Nieder-Ingelheim e.V. ist ausgezeichnet mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ sowie mit dem Qualitätsiegel „Seniorenfreundlicher Sportverein.“

Wir bieten Fitness- und Gesundheitssport für Jung und Alt sowie Wettkampfsport in den Bereichen Sportaerobic, Leichtathletik, Tischtennis, Basketball und Cornhole.

# **Fitnessraum TG-Vitalis \***

## **Montags – Samstags**

Montag

09:30 Uhr – 12:30 Uhr und 15:00 Uhr – 21:00 Uhr

Dienstag

09:30 Uhr – 12:30 Uhr und 15:00 Uhr – 20:30 Uhr

Mittwoch

09:30 Uhr – 12:30 Uhr und 15:00 Uhr – 20:30 Uhr

Freitag

09:30 Uhr – 12:30 Uhr und 15:00 Uhr – 20:30 Uhr

Samstag

09:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Anmeldung unter 06132 - 432 559**