



Gesamter Kursplan aller Sparten in der Zeit der Corona Pandemie

Aktualisierung: 25. April 2021, Änderungen vorbehalten.

Montag	Zeit	Übungsleiter	Trainingsort
Reha Sport Krebserkrankungen	09:00 – 10:00	Chris Ganster	SKG-Halle
Reha Sport Schulter & Nacken	10:00 – 11:00	Chris Ganster	SKG-Halle
Reha Sport Rückenschule	11:00 – 12:00	Chris Ganster	SKG-Halle
Reha Sport Rückenschule	12:00 – 13:00	Chris Ganster	SKG-Halle
Reha Sport Rückenschule	13:00 – 14:00	Chris Ganster	SKG-Halle
Leichtathletik 7-10 Jahre	15:30 – 17:00	Julia Herschel	GSH Goddelau
Leichtathletik Minis – 5-7 Jahre	15:30 – 16:30	Julia Herschel Katja Schreiber	GSH Goddelau
Reha Sport Orthopädie	16:30 – 17:30	Nadja Schober	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Blaue Garde	17:00 – 18:00	Corinna Keicher	Kursraum
Leichtathletik ab 10 Jahre	17:30 – 19:00	Max Klosterhalfen	Sportplatz Goddelau
Fußball - F1 Jugend	17:30 – 18:30	Artem Böhme	Sportplatz Erfelden
Reha Sport Wirbelsäule & Beckenboden	17:30 – 18:30	Nadja Schober	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Indoor Cycling	18:00 – 19:00 und 19:15 – 20:15	Steffi Schlichting, Manuel Christanz, Jörg Schulz	SKG-Halle
Reha Sport Orthopädie *	18:30 – 19:30	Nadja Schober	Aktuell online (Übungsraum Stahlbaustr. 19)
Rücken Fitness *	19:30 – 20:30	Nadja Schober	Aktuell online (Übungsraum Stahlbaustr. 19)
Pilates *	19:30 – 20:30	Monette Wartanian	Aktuell online (SKG-Halle / Kursraum)
Tischtennis	20:15 – 22:00	Tim Ahlheim	GSH Erfelden mittleres u. hinteres Drittel
Volleyball	20:15 – 22:00	Victoria Döbel	GSH Erfelden 1. Drittel
Karate	20:30 – 22:00	Kay Maul	SKG-Halle

Dienstag	Zeit	Übungsleiter	Trainingsort
Ergometertraining Bauch & Beine & Po	09:00 – 10:00	Waltraud Seel	SKG-Halle
Fit und gesund in den Tag	10:00 – 11:00	Waltraud Seel	SKG-Halle

Reha Sport Orthopädie	10:00 – 11:00	Sina Eberling	SKG Kursraum
Reha Sport Knie & Hüfte	11:00 – 12:00	Sina Eberling	SKG-Halle
Handball Ballspielgruppe	15:00 – 16:00	Judith Funk, Rejana Goldsmith	Aktuell Sportplatz Sonst GSH Erfelden
Handball Minis	16:00 – 17:00	Leonie Grupe	Aktuell Sportplatz Sonst GSH Erfelden
Handball mE-Jugend	17:00 – 18:00	Jürgen Vatter, Joachim Nolte	Aktuell Sportplatz Sonst GSH Erfelden
Pilates *	17:00 – 18:00	Monette Wartanian	Aktuell online (SKG-Halle)
Prävention nach § 20 SGB V Standfest und stabil	18:00 – 19:00	Chris Ganster	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Handball mC+ mD-Jugend	18:00 – 19:00	Dieter Amend	Aktuell Sportplatz Sonst GSH Erfelden
Stretching *	18:10 – 19:00	Monette Wartnian	Aktuell online (SKG-Halle)
Handball Herren 2 + mA- Jugend	19:00 – 20:30	Sascha Kloos, Wolfgang Braun	GSH Erfelden
Fußball 1. u. 2. Mannschaft	19:00 – 21:00	Wolfgang Dörr	Sportplatz Erfelden
Line Dance	19:10 – 20:25	Birgit Dressel	SKG-Halle
Handball Herren 1	20:00 – 22:00	Daniel Krüger, Holger Schaffner	45min Außengelände GSH, danach GSH Erfelden
Line Dance	20:35 – 22:00	Birgit Dressel	SKG-Halle
Handball Damen	19:00 – 20:30	Jörg Beißer	GSH Erfelden (ab 20:00 Uhr nur zwei Hallendrittel)
Rückenfitness (WSG)	19:30 – 20:30	Nadja Schober	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Line Dance	19:45 – 21:15	Birgit Dressel	Turnhalle Niemöller Schule
Pilates *	20:00 – 21:00	Monette Wartanian	Aktuell online (SKG Kursraum)
Karate *	20:00 – 22:00	Kay Maul	Aktuell online (SKG-Halle)

Mittwoch	Zeit	Übungsleiter	Trainingsort
Power Mix *	08:45 – 09:50	Monette Wartanian	Aktuell online (SKG-Halle)
Rückenfitness	10:00 – 11:00	Waltraud Seel	SKG-Halle
Reha Sport Innere Medizin: Post-Covid-19	10:00 – 11:00	Chris Ganster	SKG Kursraum
Reha Sport Orthopädie	11:00 – 12:00	Chris Ganster	SKG-Halle
Prävention nach § 20 SGB V Standfest und stabil	11:20 – 12:20	Chris Ganster	SKG-Halle
Reha Sport Neurologie	12:30 – 13:30	Chris Ganster	SKG-Halle
Reha Sport Krebserkrankungen	13:30 – 14:30	Chris Ganster	SKG-Halle
Reha Sport Stuhlgymnastik & Rollstuhl & Hocker	14:30 – 15:30	Chris Ganster	SKG-Halle
Eltern-Kind-Turnen Kleinkinder in Begleitung	16:00 – 16:45	Sina Eberling Nadine Wenner	GSH Erfelden

Fitness & Fun 4 Kids ab 3-4 Jahren	16:00 – 16.45	Bianca u. Melina Knell	GSH Erfelden
Reha Sport Orthopädie	17:00 – 18:00	Nadja Schober	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Feengarde	17:00 – 18:00	Alina Strohauer Eva Kocis	SKG-Halle
Fußball G-Jugend	17:00 – 18:30	Ralph Köthe	GSH Erfelden
Fußball E-Jugend	17:30 – 19:00	Florian Fischer	Sportplatz Erfelden
Yoga Deep Breath *	18:00 – 19:30	Nadja Schober	Aktuell online (Übungsraum Stahlbaustr. 19)
Hatha Yoga	18:00 – 19:30	Simone Broßeit	SKG Kursraum
Zumba *	18:45 – 19:45	Monette Wartanian	Aktuell online (SKG-Halle)
Handball Damen	19:00 – 20:30	Jörg Beißer	GSH Erfelden (ab 20:00 Uhr nur zwei Hallendrittel)
Rückenfitness (WSG)	19:30 – 20:30	Nadja Schober	Übungsraum Stahlbaustraße 19
Line Dance	19:45 – 21:15	Birgit Dressel	Turnhalle Niemöller Schule
Pilates *	20:00 – 21:00	Monette Wartanian	Aktuell online (SKG Kursraum)
Karate	20:00 – 22:00	Kay Maul	SKG-Halle

Donnerstag	Zeit	Übungsleiter	Trainingsort
Line Dance	10:15 – 11:15	Birgit Dressel	SKG -Halle
Garde Duo	16:00 – 17:00	Leona Heil Janine Müller	SKG -Halle / Kursraum
Handball – wE-Jugend	16:00 – 17:15	Anna Koscic, Julia Kröh	Aktuell Sportplatz Sonst GSH Erfelden
Handball - mE Jugend	17:15 – 18:45	Jürgen Vatter, Joachim Nolte	Aktuell Sportplatz Sonst GSH Erfelden
Leichtathletik ab 10 Jahre	17:30 – 19:00	Jonathan Wirths	GSH Goddelau
Power Moves – Best of .. *	17.30 – 18.30	Monette Wartanian	Aktuell online (Sportstudio Easy Fitness)
Showtanz TON	18:40 – 20:00	Nicole Jütz	SKG-Halle
Fußball 1.u.2.Mannschaft	19:00 – 21:00	Wolfgang Dörr	Sportplatz Erfelden
Reha Sport Orthopädie	19:30 – 20:30	Sina Eberling	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Reha Sport Orthopädie	20:30 – 21:30	Sina Eberling	
Handball Herren 1	20:00 – 22:00	Daniel Krüger, Holger Schaffner	GSH Erfelden
BBP & Co.	20:15 – 21:15	Eva Hewel	SKG-Halle

Freitag	Zeit	Übungsleiter	Trainingsort
Zumba Gold *	09:00 – 10:00	Monette Wartanian	Aktuell online (SKG-Halle)
Pilates *	10:10 - 11:10		Aktuell online (SKG-Halle)
Zumba Gold	16:15 – 17:15		SKG-Halle
Pilates *	17:30 – 18:30		Aktuell online (SKG-Halle)
Fußball – F2 Jugend	17:30 – 18:30	Artem Böhme	Sportplatz Erfelden

Handball mC+mD-Jugend	17:45 – 19:15	Dieter Amend	GSH Erfelden
Fußball - Interkulturelle Gruppe	18:30 – 20:00	Maher Al Gnem	Sportplatz / GSH Erfelden
Leichtathletik Sportabzeichen	18:45 – 20:15	Beate Auernhammer Johann Kwon	SKG-Halle
Handball Damen	19:00 – 20:30	Jörg Beißer	GSH Erfelden
Tischtennis	20:30 – 22:00	Tim Ahlheim	GSH Erfelden mittleres u. hinteres Drittel
Zumba *	20:30 – 22:00	Monette Wartanian	Aktuell online (SKG-Halle)

Samstag	Zeit	Übungsleiter	Trainingsort
Fußball G-Jugend	09:30 – 11:00	Ralph Köthe	GSH Erfelden
Indoor Cycling	10:00 – 11:00	Team Steffi, Manu, Jörg	SKG-Halle
Karate	10:00 – 12:00	Kay Maul	GSH Erfelden mittleres u. hinteres Drittel

* Diese Kurse werden während des Lockdowns online angeboten.