



Eingeschränkter Kursplan während der Corona Pandemie

Stand: Ab Montag, 17.8.2020; Änderungen vorbehalten

Montag	Uhrzeit	TrainerIn	**) Max. Personen	Trainingsort
Reha Sport Krebserkrankungen	09:00 - 09:45	Chris Ganster	15	SKG-Halle
Reha Sport Schulter Nacken	10:00 - 10:45	Chris Ganster	15	SKG-Halle
Reha Sport Rückenschule	11:00 - 11:45	Chris Ganster	15	SKG-Halle
Reha Sport Rückenschule	12:00 - 12:45	Chris Ganster	15	SKG-Halle
Reha Sport Rückenschule	13:00 - 13:45	Chris Ganster	15	SKG-Halle
Reha Sport Orthopädie	16:30 – 17:15	Nadja Schober	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Blaue Garde BBP/Stretching	17:00 – 18:00	Corinna Keicher	15	SKG-Halle
Kurs Beckenboden	17:25 – 18:20	Nadja Schober	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Leichtathletik ab 10 Jahre	17:30 – 19:00	Max Klosterhalfen Paul Riedel	12	Sportplatz Goddelau
Fußball - F1 Jugend	17:30 – 18:30	Artem Böhme		Sportplatz Erfelden
Reha Sport Orthopädie	17:30 - 18:30	Uschi Krumb	10	SKG-Kursraum
Outdoor Workout (bitte Termine nachfragen)	18:30 – 19:30	Martina Borchert		Sportplatz Erfelden
Reha Sport Orthopädie	18:30 – 19:15	Nadja Schober	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Rücken Fitness	19:30 – 20:30	Nadja Schober	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Pilates	19:30 - 20:30	Monette Wartanian	15/10	SKG-Halle /Kursraum
Karate	20:00 – 22:00	Kay Maul	10	GSH ¹ 2. Drittel
Tischtennis	20:15 – 22:00	Tim Ahlheim	20	GSH ¹ mittleres u. hinteres Drittel
Volleyball	20:15 – 22:00	Victoria Döbel	10	GSH ¹ 1. Drittel
Dienstag	Uhrzeit	TrainerIn		Trainingsort
Ergometertraining/BauchBeinePo	09:00 – 10:00	Waltraud Seel	7	SKG-Halle
Fit und gesund in den Tag	10:00 – 11:00	Waltraud Seel	15	SKG-Halle
Reha Sport Knie Hüfte	10:15 – 11:00	Sina Eberling	15	SKG-Halle
Reha Sport Orthopädie	11:15 – 12:00	Sina Eberling	15	SKG-Halle
Reha Sport Orthopädie	17:00 – 17:45	Chris Ganster	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Prävention nach § 20 SGB V Standfest und stabil ab 1.9.20	18:00 - 19:00	Chris Ganster	15	
Pilates	17:00 – 18:00	Monette	15	SKG-Halle

SKG Erfelden



Stretching	18:10 – 19:00	Wartanian	15	SKG-Halle
Handball mA Jugend	18:00 – 19:00	Wolfgang Braun		Außengelände GSH
Fußball 1. u. 2. Mannschaft	19:00 – 21:00	Wolfgang Dörr		Sportplatz Erfelden
Line Dance	19:10 – 20:25	Birgit Dressel	15	SKG-Halle
Line Dance	20:35 – 22:00	Birgit Dressel	15	SKG-Halle
Handball Herren 1	19:30 – 22:00	Daniel Krüger	30	GSH ¹
Handball Herren 2	20:00 – 21:30	Sascha Kloos		Außengelände GSH
Mittwoch	Uhrzeit	TrainerIn		Trainingsort
Power Mix	08:45 – 09:50	Monette Wartanian	15	SKG-Halle
Rückenfitness	10:00 – 11:00	Waltraud Seel	15	SKG-Halle
Prävention nach § 20 SGB V Standfest und stabil	11:20 – 12:20	Chris Ganster	15	SKG-Halle
Reha Sport Neurologie	12:30 – 13:15	Chris Ganster	15	SKG-Halle
Stuhlgymnastik Fitness mit Rollstuhl/Rollator	13:30 – 14:30	Chris Ganster	15	SKG-Halle
Reha Sport Orthopädie	17:00 - 17:45	Nadja Schober	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Feengarde BBP/Stretching	17:00 – 18:00	Alina Strohauer	15	SKG-Halle
Fußball E- Jugend	17:30 – 19:00	Florian Fischer		Sportplatz Erfelden
Yoga Deep Breath	18:00 – 19:30	Nadja Schober	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Yoga	18:00 – 19:30	Simone Broßeit	10	SKG-Kursraum
Zumba	18:45 – 19:45	Monette Wartanian	15	SKG-Halle
Handball Damen	19:00 -20:30	Jörg Beißer	30	GSH ¹
Line Dance	19:45 – 21:15	Birgit Dressel		Turnhalle Niemöller Schule
Pilates	20:00 – 21:00	Monette Wartanian	10	SKG-Kursraum
Rückenfitness (WSG)	19:30 – 20:30	Nadja Schober	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Karate	20:00 – 22:00	Kay Maul	15	SKG-Halle
Donnerstag	Uhrzeit	TrainerIn		Trainingsort
Smovey Kurs	09:00 – 10:00	Andrea Hampl	15	SKG-Halle
Line Dance	10:15 – 11:15	Birgit Dressel	15	SKG -Halle
Garde Duo BBP/Stretching	16:00 – 17:00	Leona Heil Janine Müller		SKG -Halle / Kursraum
Unique Showtanz BBP/Stretching	17:00 - 18:30	Corinna Keicher	15	SKG-Halle
Handball - mC Jugend	18:00 – 19:00	Dieter Amend		Außengelände GSH

SKG Erfelden



Leichtathletik 5-7 Jahre	16:00 – 17:00	Julia Herschel	12	Sportplatz Goddelau
Leichtathletik 8 -9 Jahre	17:00 – 18:30	Julia Herschel	12	
Leichtathletik ab 10 Jahre	18:00 – 19:30	Max Klosterhalfen Paul Riedel	12	
Showtanz TON BBP/Stretching	18:40 – 20:00	Nicole Jütz	15	SKG-Halle
Fußball 1.u.2.Mannschaft	19:00 – 21:00	Wolfgang Dörr		Sportplatz Erfelden
Reha Sport Orthopädie	19:30 – 20:15	Sina Eberling	15	Übungsraum Stahlbaustr. 19
Reha Sport Orthopädie	20:30 – 21:15	Sina Eberling	15	
Handball Herren 1	19:30 – 22:00	Daniel Krüger		GSH ¹
BBP & Co.	20:15 – 21:15	Eva Hewel	15	SKG-Halle
Freitag	Uhrzeit	TrainerIn		Trainingsort
Zumba Gold	09:00 – 10:00	Monette	15	SKG-Halle
Pilates	10:10 - 11:10	Wartanian	15	SKG-Halle
Zumba Gold	16:15 – 17:15		15	SKG-Halle
Pilates	17:30 – 18:30		15	SKG-Halle
Fußball – F2 Jugend	17:30 – 18:30	Artem Böhme		Sportplatz Erfelden
Fußball - Interkulturelle Gruppe	18:30 – 20:00	Maher Al Gnem		Sportplatz Erfelden
Leichtathletik Sportabzeichen	18:30 – 20:00	Beate Auernhammer Johann Kwon	15	Sportplatz Goddelau
Tischtennis	20:30 – 22:00	Tim Ahlheim	20	GSH ¹ mittleres u. hinteres Drittel
Zumba	20:30 – 22:00	Monette Wartanian	15	SKG-Halle
Samstag	Uhrzeit	TrainerIn		Trainingsort
Karate	10:00 – 12:00	Kay Maul	20	GSH ¹ mittleres u. hinteres Drittel

GSH¹ = Großsporthalle Erfelden

***) Die Angabe der maximalen Personenzahl betrifft die Trainingsorte SKG-Halle und -Kursraum, den Übungsraum in der Stahlbaustr. 19 sowie die Großsporthalle Erfelden und Sportplatz Goddelau.

An/in allen anderen Trainingsorten gelten die Abstandsregeln und Richtlinien des Vereins, der Sport-Fachverbände und des Kreises GG, wonach sich Gruppengrößen ergeben.