



Trainingsplan

Uhrzeit	Abteilung	Ansprechpartner	Kontaktinfo	Trainingsort
MONTAG				
16:15	Showtanzgruppe Cool Kids	Michaela Schwind-Grimm,	0171-4548914 michaela.schwind-grimm@vt-rockenhausen.de	VTR-Halle
18:15	Koronarsport	Helmut Gass	06361-8518	VTR-Halle
19:00	Badminton	Lydia Seldenreich und Christian Rupp	0159-01022303	Donnersberghalle Rockenhausen
19:30	Volleyball	Eugen Leda	06361-5501	Donnersberghalle Rockenhausen
19:30	Bodyfit	Astrid Justen und Linda Merkel	06361-459956 / linda.merkel@vt-rockenhausen.de	VTR-Halle
20:00	Gymnastik Frauen	Waltraud Theobald	06361-8395	Sporthalle RS+
DIENSTAG				
18:00	Leichtathletik Ü14	Dennis Grün und Julian Merkel	0157-83620642 /	Stadion Obermühle (Sommer) VTR-Halle (Winter)
18:00	Lauftreff	Julian Merkel und Jonathan Kreilaus		Parkplatz Stadion Obermühle / Tennisplatz Degenbachtal Rockenhausen
18:30	Funktionsgymnastik	Bianca Zurmühlen und Astrid Justen	0176-50157204 / 0179-7775607	Sporthalle BBS
20:00	Männer-Kraftsport	Klaus Widmaier und Christoph Hahnefeld	0160-7834391	VTR-Halle (Kraftraum)
MITTWOCH				
19:00	ZUMBA	Astrid Lenz	0171-8934905	VTR-Halle
19:45	Männersportgruppe	Helmut Gass	06361-8518	BBS-Halle

DONNERSTAG				
15:30	Eltern-Kind Turnen Minis	Clara Bessei und Lena Anderson	info@vt-rockenhausen.de	VTR-Halle
16:00	Eltern-Kind Turnen Maxis	Clara Bessei und Lena Anderson	info@vt-rockenhausen.de	VTR-Halle
17:15	Leichtathletik U12	Daniel Gries, Chiara Tussing, Nele Händler, Phillip Lieser	01511-1190666	Stadion Obermühle (Sommer) BBS-Halle (Winter)
17:15	Fit for Kids	Friedrich Wolfsgruber und Christina Weintz	0170-2787024	Stadion Obermühle (Sommer) VTR-Halle (Winter)
18:30	Leichtathletik Ü14	Dennis Grün und Julian Merkel	0160-5511647	Stadion Obermühle (Sommer) BBS-Halle (Winter)
18:30	Sportabzeichen	Klaus Widmaier und Julian Merkel	0160-7834391, 0160-5511647	Stadion Obermühle Mai – September
18:30	Bodyshape	Katharina Bauer	01522-2415240	VTR-Halle
19:30	Gymnastik Frauen 50+	Hilde Christmann	06361-5210	VTR-Halle
FREITAG				
15:30	Kindertanzgruppe Tanzmäuse	Michaela Schwind-Grimm	0171-4548914	VTR-Halle
16:15	Showtanzgruppe Illusion	Nele Schwind, Jana Schlemmer,	0152-53502632	VTR-Halle
17:30	Volleyball – Teens	Peter Dziwnik / Bianca Zurmühlen	0176-50157204	BBS-Halle
18:00	Showtanzgruppe Attention	Larita Malachinski und Michelle Scheu	0176-62206018	VTR-Halle

Bitte beachtet, dass es kurzfristig zu Änderungen oder Ausfällen der Trainingseinheiten kommen kann.

Ein unverbindliches Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Wendet euch dazu einfach an den jeweiligen Ansprechpartner und vereinbart einen Termin!

Wir freuen uns auf euch!

Stand: 29. Oktober 2025