

## Fitness und Gesundheitsstudio der Coblenzer Turngesellschaft 1880 e. V.

Trainieren Sie an ausgewählten Geräten für den Fitness- und Gesundheitsbereich.  
Anleitung und Betreuung durch ausgebildete Sportlehrer/innen und Übungsleiter/innen.

### Fitnessangebot:

Sportwissenschaftlicher Fitness-Test (Fahrradergometer)  
Flexibilitätstest und Gesundheitsfragebogen  
Präventionstraining  
Kraft- und Ausdauertraining  
Individuelle / sportspezifische  
Trainingsberatung  
Trainingsplanung  
Trainingsbetreuung (mit Trainingsplan)  
Probetraining nach Terminabsprache

### Bewegungs- und Entspannungstraining:

Fitness "upper fifties" - 50 plus  
Walking  
Rückenschule  
Kreislauftraining

### Trainingszeiten:

Mo: 09:00 bis 21:30 h  
Di: 09:00 bis 13:00 h  
Mi: 09:00 bis 21:30 h  
Do: 09:00 bis 21:30 h  
Fr: 09:00 bis 21:30 h  
Sa: **Geschlossen**  
So: 10:00 bis 13:00h  
Mittags-Pause: 13:00 bis 14:00 h



In den Ferien Öffnungszeiten laut Aushang  
oder Auskunft Tel.: 0261- 82106

### Grundbeiträge pro Monat:

Probetraining			
bei einer Vollmitgliedschaft wird dieser Betrag angerechnet			€ 7,50
Monatsbeitrag			
Erwachsene:	Vereinsbeitrag	€ 10,-	€ 30,-
	Abteilungsbeitrag Studio	€ 20,-	
Jugendliche:	Vereinsbeitrag	€ 7,-	€ 24,-
	Abteilungsbeitrag Studio	€ 17,-	

Kündigungen sind schriftlich bis zum Quartalsende möglich.

## Informationen Coblenzer Turngesellschaft 1880 e. V.

### Vereinstarife

Aufnahmegebühr	
Kinder, Jugendliche und Erwachsene	10,00 €

Monatlicher Mitgliedsbeitrag	
Jugendliche unter 18 Jahren	7,00 €
Erwachsene	10,00 €
Familien	18,00 €

Kündigungen sind schriftlich bis zum Quartalsende möglich.

Anmeldeformulare sind in der Geschäftsstelle und bei den Übungsleitern erhältlich.

Sie können als Mitglied unsere gesamte Angebotspalette von Montag bis Samstag nutzen, und dies alles für Ihren normalen Vereinsbeitrag.

Für Kurse, Studio und alle Angebote die umseitig mit \*) gekennzeichnet sind werden zum normalen Vereinsbeitrag noch Sonderbeiträge erhoben.



### Kontaktaufnahme:

**Anschrift:** Coblenzer Turngesellschaft 1880 e. V.  
Schartwiesenweg 2  
56070 Koblenz  
Gegenüber dem Campingplatz in  
Koblenz- Lützel

**Wo sind wir?**

**Telefon:** 0261 / 982 32 83  
**Telefax:** 0261 / 982 32 84  
**E - Mail:** [ctg-koblenz@t-online.de](mailto:ctg-koblenz@t-online.de)  
**Internet:** [www.ctg-koblenz.de](http://www.ctg-koblenz.de)  
**Vereinsregister:** Amtsgericht Koblenz Nr. 839  
**Vertretungsberechtigte:** Monika Sauer und Hans Melcher

**Geschäftszeit:** Mo bis Do 9- 12 Uhr  
Außerhalb der Geschäftszeit ist der Anrufbeantworter angeschaltet

Änderungen im Leistungsangebot können sich mit unter sehr kurzfristig einstellen, wir bitten um Ihr Verständnis.

Werbung

# Willkommen bei der



## Ihrem Verein für Sport, Fitness und Freizeit

**Allgemeine Sportangebote...**

**Aerobic**

Mo	18:00 - 19:00 h	Erwachsene	Hilda-Gymnasium
Mi	17:00 - 18:00 h	Jugendliche und Erwachsene (Step-Aerobic)	Hilda-Gymnasium
Mi	18:00 - 19:00 h	Erwachsene (Step-Aerobic)	Hilda-Gymnasium

**Allgemeines Kinderturnen und Bewegungsspaß**

Mo	17:00 - 18:00 h	Kinder 6 - 8 Jahre	Hilda-Gymnasium
Mi	16:00 - 17:30 h	Kinder ab 6 Jahre	Bischöfliche Realschule
Mi	17:30 - 19:00 h	Kinder ab 9 Jahre	Bischöfliche Realschule
Mi	16:00 - 17:00 h	Kinder 2 - 4 Jahre	Freiherr v. Stein-Schule
Mi	17:00 - 18:00 h	Kinder 4 - 7 Jahre	Freiherr v. Stein-Schule
Fr	15:30 - 18:30 h	Jungen 5 - 10 Jahre	Willi- Graf- Schule
Fr	16:00 - 17:30 h	Mutter - Kind - Frühkindliche Bewegungsförderung	Willi- Graf- Schule
Fr	17:00 - 18:00 h	Mutter - Kind - Frühkindliche Bewegungsförderung	Hilda-Gymnasium

**Badminton**

Mo	20:00 - 22:00 h	Jugendl. /Erwachsene	Hilda-Gymnasium
----	-----------------	----------------------	-----------------

**Bauch, Beine, Po**

Mo	19:00 - 20:00 h	Damen	Hilda-Gymnasium
----	-----------------	-------	-----------------

**Basketball**

Do	20:00 - 22:00 h	Aktive und Senioren	Görres- Gymnasium
Fr	20:00 - 22:00h	Aktive und Senioren	Max v. Laue Gymnasium

**Cheerleading \*)**

Di	17:00 - 19:00 h	Mädchen 6 - 11 Jahre	Willi- Graf- Schule
Di	20:00 - 22:00 h	Damen und Herren ab 16 J.	Eichendorff- Gymnasium
Mi	18:00 - 20:00 h	Jungen und Mädchen 11 - 16 Jahre	Eichendorff- Gymnasium
Mi	20:00 - 22:00 h	Damen und Herren ab 16 J.	Sporthalle Oberwerth
Do	18:00 - 20:00 h	Jungen und Mädchen 11 - 18 Jahre	Eichendorff- Gymnasium
Do	20:00 - 22:00 h	Damen ab 16 J.	Eichendorff- Gymnasium
Fr	18:00 - 22:00 h	Damen und Herren ab 16 J.	Eichendorff- Gymnasium

**Fechten, Florett \*)**

Mo	17:00 - 18:00h	Anfänger	Fechthalle Oberwerth
Mo	18.30 - 20:30 h	Fortgeschrittene	Fechthalle Oberwerth
Mi	17:00 - 20:30 h	Fortgeschrittene	Fechthalle Oberwerth
Do	17:00 - 20:30 h	Fortgeschrittene	Fechthalle Oberwerth

**Fechten, Säbel \*)**

Mo	16.45 - 20:00 h	Kinder und Jugendliche	Max v. Laue Gymnasium
Di	Nach Vereinbarung	Kinder und Jugendliche	Max v. Laue Gymnasium
Mi	17:00 - 20:00 h	Kinder und Jugendliche	Max v. Laue Gymnasium
Do	18:00 - 20:00 h	Kinder und Jugendliche	Max v. Laue Gymnasium
Fr	17:00 - 20:00 h	Kinder und Jugendliche	Max v. Laue Gymnasium

**Gerätturnen \*)**

Di	16:00 - 19:00 h	Mädchen ab 5 Jahre	Nach Absprache
Mi	19:00 - 21:30 h	Mädchen ab 9 Jahre	Uni - Halle, Oberwerth
Do	16:00 - 18:30 h	Mädchen ab 5 Jahre	Willi- Graf- Schule
Fr	15:30 - 18:30 h	Kinder ab 5 Jahre	Willi- Graf- Schule
Fr	19:00 - 21:30 h	Mädchen ab 11 Jahre	Uni - Halle, Oberwerth

**Taekwondo / Kick-Boxen**

Mo	18:00 - 19:00 h	Anfänger aller Altersgruppen	Willi- Graf- Schule
Mo	19:00 - 20:00 h	Fortgeschrittene	Willi- Graf- Schule
Di	18:30 - 19:30 h	Jugendliche Anfänger	Hilda- Gymnasium
Di	19:30 - 21:30 h	Fortgeschrittene	Hilda- Gymnasium
Mi	18:00 - 19:00 h	Kinder ab 5 Jahre	Willi- Graf- Schule
Mi	19:00 - 20:00 h	Fortgeschrittene	Willi- Graf- Schule
Do	18:30 - 20:30 h	Jugendliche / Erwachsene ab 13 Jahre	Hilda- Gymnasium
Fr	18:00 - 19:00 h	Kinder ab 5 Jahre	Hilda- Gymnasium
Fr	19:00 - 21:30 h	Jugendliche / Erwachsene	Hilda- Gymnasium

**Tischtennis**

Fr	18:00 - 20:00 h	Jugendliche / Erwachsene	Berufsschulzentrum Beatusstr.
----	-----------------	--------------------------	-------------------------------

**Gymnastik und Fitness**

Mo	18:00 - 19:30 h	Damen	Sporthalle Schulzentrum Karthause
Mo	18:00 - 20:00 h	Herren	Sporthalle Schulzentrum Karthause
Mo	18:00 - 19:30 h	Damen	Goethe- Schule
Di	18:00 - 20:00h	Damen	Eichendorff- Gymnasium
Di	19:00 - 21:00 h	Herren	Willi- Graf- Schule
Mi	09:00 - 10:00 h	Damen und Herren 50+	Fitness - Studio
Mi	10:15 - 11:15 h	Damen und Herren 50+	Fitness - Studio
Mi	20:00 - 22:00 h	Damen	Hilda- Gymnasium
Do	09:00 - 10:00 h	Herren 50+	Fitness - Studio
Do	20:00 - 22:00 h	Damen und Herren	Bischöfliche Realschule

**Karate \*)**

Mo	19:00 - 22:00 h	Damen und Herren	Bischöfliche Realschule
Di	17:00 - 19:00 h	Jungen und Mädchen ab 5 - 8 Jahre	Bischöfliche Realschule
Mi	17:00 - 19:00 h	Jungen und Mädchen ab 9 Jahre	Overbergschule
Mi	20:30 - 22:00 h	Damen und Herren	Overbergschule
Fr	17:00 - 19:00 h	Jungen und Mädchen ab 5 - 12 Jahre	Bischöfliche Realschule
Fr	19:00 - 21:00 h	Damen und Herren	Bischöfliche Realschule



**Leichtathletik**

Mo	17:00 - 19:00 h	Kinder ab 5 Jahre und Jugendliche	Bischöfliche Realschule Winterhalbjahr
Do	17:00 - 18:30 h	Kinder ab 5 Jahre und Jugendliche	Bischöfliche Realschule Winterhalbjahr
Mo	16:00 - 17:30 h 17:30 - 19:30 h	Kinder ab 5 - 8 Jahre Kinder ab 9 - 12 Jahre	Stadion Oberwerth Sommerhalbjahr
Do	16:00 - 17:30 h 17:30 - 19:30 h	Kinder ab 5 - 8 Jahre Kinder ab 9 - 12 Jahre	Stadion Oberwerth Sommerhalbjahr
Mi	Nach Absprache	Jugendliche ab 12 Jahre	Nach Absprache

**Rhythmische Sportgymnastik \*)**

Mo	15:00 - 18:00 h	Mädchen ab 5 Jahre	Teilnahme nur nach telefonischer Absprache mit der Trainerin. Kontakt bitte bei der Geschäftsstelle erfragen.
Di	15:00 - 20:00 h	Mädchen ab 5 Jahre	
Mi	17:00 - 20:00 h	Mädchen ab 5 Jahre	
Do	15:00 - 18:00 h	Mädchen ab 5 Jahre	
Fr	17:00 - 20:00 h	Mädchen ab 5 Jahre	

**Schwimmen**

Mo	17:30 - 18:30 h	Muslimische Frauen und Kinder **)	Uni - Bad, Oberwerth
Sa	08:00 - 09:00 h	Damen/Herren ***)	Beatusbad

\*\*) Kinder € 1,50, Erwachsene € 3,50  
\*\*\*) Kinder € 1,00, Erwachsene € 1,50

**Senioren-Gymnastik**

Do	15:45 - 17:00 h	Damen und Herren	Hilda- Gymnasium
Do	17:00 - 18:15 h	Damen und Herren	Hilda- Gymnasium
Do	19:00 - 20:30 h	Damen und Herren	Sporthalle Schulzentrum Karthause

**Softball / Baseball \*)**

Di	18:30 - 21:00 h Sommerzeit	Jugendliche und Erwachsene	Sportplatz an der Feste Franz
Di	19:00 - 22:00 h Winterzeit	Jugendliche und Erwachsene	Max v. Laue Gymnasium
Do	18:30 - 21:00 h Sommerzeit	Jugendliche und Erwachsene	Sportplatz an der Feste Franz
Do	20:00 - 22:00 h Winterzeit	Jugendliche und Erwachsene	Max v. Laue Gymnasium

**Sportabzeichen**

Di	18:00 - 19:30 h	für Alle, etwa April bis Juni; auch für Nichtmitglieder	Stadion Oberwerth
----	-----------------	---	-------------------

**Volleyball**

Di	19:00 - 21:00 h	Herren	Bischöfliche Realschule
Do	18:15 - 20:00 h	Damen und Herren	Bischöfliche Realschule
Do	18:00 - 20:00 h	Jugendliche	Bischöfliche Realschule

**Walking / Nordic Walking**

Mo	18:00 - 19:00 h	Walking Damen/Herren	Parkplatz beim Contel Hotel an der Mosel im Rauental
Do	18:00 - 19:00 h	Walking Damen/Herren	Sommer: Parkplatz Remstecken Winter: Parkplatz beim Contel Hotel an der Mosel im Rauental
Fr	16:00 - 17:30 h März-Okt.	Nordic Walking Damen und Herren	Parkplatz Remstecken
Fr	15:00 - 16:30 h Nov.-Feb.	Nordic Walking Damen und Herren	Parkplatz Remstecken

**Wandern**

Siehe Wanderplan der CTG oder Infos unter: 0261 - 98 23 283 oder unter [www.CTG-Koblenz.de](http://www.CTG-Koblenz.de)  
Es finden monatlich Wanderungen statt. Die Teilnahme ist auch für Nichtmitglieder möglich

**Gesundheitssport**

In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen. Teilnehmen können auch Nichtmitglieder.

**Herzsport \*)**

Di	19:30 - 20:30 h	Damen und Herren	Ev. Stift St. Martin
Di	17:00 - 18:30 h	Damen und Herren	Bw Zentralkrankenhaus

**Sport in der Krebsnachsorge \*)**

Di	16:30 - 18:00 h	Damen	Ev. Stift St. Martin
----	-----------------	-------	----------------------

**Yoga \*)**

Mi	18:00 - 19:00 h	Damen	Willi- Graf- Schule
----	-----------------	-------	---------------------

**Wirbelsäulengymnastik \*)**

Mi	17:00 - 18:00 h	Damen und Herren	Clemens v. Brentano Schule
----	-----------------	------------------	----------------------------

**Pilates \*)**

Kurs		Damen und Herren	Teilnahme nur nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle
------	--	------------------	--

Weitere Informationen zu Kursangeboten können Sie über die Geschäftsstelle erhalten oder auch auf der Homepage des Vereins nachlesen. \*)

Stand: 01.05.2012

