

## Unser Angebot für Sie:

Der Turnverein Cochem stellt auch in Zeiten von Corona ein Sportprogramm zur Verfügung. Dies ist nur möglich, weil unsere Übungsleiter\*innen zusätzliche Belastungen auf sich nehmen. Ein herzliches Dankeschön dafür!

### Sport in Corona-Zeiten ist anders!

Für jedes der hier aufgeführten Angebote musste ein eigenes Hygienekonzept erstellt und genehmigt werden. Damit dies funktioniert, ist den Anweisungen der Übungsleiter\*innen Folge zu leisten.

### Für alle Angebote gilt grundsätzlich:

- In Gebäuden Mund- und Nasenschutz tragen
- Hände desinfizieren
- Die Trainingsteilnahme wird dokumentiert und im Infektionsfall an das Gesundheitsamt weiter gegeben.
- Bei Husten, Fieber, Übelkeit, Geruchs- und Geschmacksverlust: **Zu Hause bleiben!**

**-Immer freundlich bleiben – Es geht um unser aller Gesundheit!**

**www.tv-cochem.de**



**Der Turnverein Cochem**

**bewegt uns**

**Geänderte Trainingszeiten und -orte beachten!**

Immer und für alle jederzeit nutzbar:  
**Wald-Fitness-Trail mit Fitness-Station**  
Start: Conder Berg, Wanderparkplatz



Für Rückfragen:

**Geschäftsstelle:**  
Bürgerhaus Sehl  
Wäldchesweg 9, 56812 Cochem  
Tel.: 02671/50 64 064  
E-Mail: tv-cochem@t-online.de

Find us on : [tvcochem](https://www.facebook.com/tvcochem)

Jürgen Sabel  
Vereinsmanager  
Mobil: 0173 / 7012705

**150 JAHRE SPASS am SPORT**  
**150 JAHRE SPASS am SPORT**



**Turnverein "Eintracht"**  
**1862 Cochem e.V.**

## Unser Angebot unter Corona-Bedingungen 2020 für Sie!



Stand:22.08.2020

# IHRE WOCHE MIT DEM TV COCHEM

## MONTAG

12:00-13:15 Uhr	<b>BSG Seniorensport I</b>	ruht
13:30-14:45 Uhr	<b>BSG Seniorensport II leicht</b>	ruht
16:45-17:45 Uhr	<b>ZUMBA für Kids</b>	Bürgerhaus Sehl
17:00-19:00 Uhr	<b>Leichtathletik</b>	Stadion/Kaserne
16:00-20:00 Uhr	<b>Leistungsturnen Mäd.</b>	TH GS oben
17:00-19:30 Uhr	<b>Bogenschießen</b>	TH Realschule
16:45-18:15 Uhr	<b>BSG Badminton</b>	ruht
17:45-18:45 Uhr	<b>ZUMBA für Kids</b>	Bürgerhaus Sehl
18:15-19:30 Uhr	<b>Herzsport Ü-Gruppe</b>	TH BBS oben
18:15-19:30 Uhr	<b>Lauffreff/Ganzkörperfit.</b>	Moselstadion
18:15-19:30 Uhr	<b>Nordic-Walking</b>	Moselstadion
18:30-20:00 Uhr	<b>Herzsport T-Gruppe</b>	TH BBS unten
19:00-20:00 Uhr	<b>Gymnastik Frauen</b>	TH GS unten
19:00-20:00 Uhr	<b>Yoga/Dehnen (Kurs)</b>	Bürgerhaus Sehl
20:00-21:30 Uhr	<b>STRONG Nation (Kurs)</b>	Bürgerhaus Sehl
20:00-21:30 Uhr	<b>Badminton</b>	TH BBS unten
20:00-21:30 Uhr	<b>Gymnastik Frauen</b>	TH GS oben

## DIENSTAG

09:00-10:00 Uhr	<b>Gefäßsport</b>	Bürgerhaus Sehl
16:30-17:15 Uhr	<b>BSG Tanz und Rhythmik</b>	ruht
17:00-18:00 Uhr	<b>Kinderturnen 3-6 Jahre</b>	Moselstadion
16:30-18:00 Uhr	<b>Judo/Jiu-Jitsu (Kinder/Jug.)</b>	BBS oben
17:00-20:00 Uhr	<b>Leichtathletik (Sommer)</b>	Moselstadion
17:30-18:15 Uhr	<b>BSG Kegeln</b>	ruht
18:00-19:00 Uhr	<b>Gymnastik Frauen</b>	TH GS Dohr
20:00-21:00 Uhr	<b>ZUMBA Fitness (Kurs)</b>	Bürgerhaus Sehl
19:30-21:30 Uhr	<b>Volleyball</b>	TH GS oben
19:00-21:00 Uhr	<b>Kampfsport (Erw.)</b>	TH BBS oben
20:00-22:00 Uhr	<b>Fitness-Zirkel (Erw.)</b>	wetterabhängig Waldfitness-Trail

## MITTWOCH

14:30-15:30 Uhr	<b>Kinderturnen 3-7 Jahre</b>	TH GS Bruttig
16:00-17:00 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	TH GS Bruttig
16:00-17:30 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	im Freien
16:15-17:15 Uhr	<b>Judo (Kinder-10 Jahre)</b>	TH Treis-Karden

16:45-18:15 Uhr	<b>BSG Lauf-Sprung-Wurf</b>	ruht
17:00-19:00 Uhr	<b>Leichtathletik (Sommer)</b>	Moselstadion
18:00-20:00 Uhr	<b>Gerätturnen (männl.)</b>	TH GS oben
17:00-18:00 Uhr	<b>Kinderturnen (6-10 Jahre)</b>	Moselstadion
17:00-20:00 Uhr	<b>Tanzen</b>	TH GS Dohr
17:30-20:00 Uhr	<b>Bogenschießen</b>	TH Realschule
18:00-20:00 Uhr	<b>Sportabzeichen-Treff</b>	Moselstadion
17:45-18:45 Uhr	<b>Judo (Fortge. Jugend)</b>	TH Treis-Karden
19:00-22:00 Uhr	<b>Tischtennis (Jug.+Erw.)</b>	TH GS unten



## DONNERSTAG

15:30-16:15 Uhr	<b>Kinderturnen 3-6 Jahre</b>	TH GS Dohr
16:45-18:00 Uhr	<b>Kinderturnen 6-10 Jahre</b>	TH GS Dohr
16:45-19:15 Uhr	<b>Leistungsturnen Mäd.</b>	TH GS oben
17:00-18:00 Uhr	<b>Tanzen 3-7 Jahre</b>	TH GS unten
17:30-20:00 Uhr	<b>Bogenschießen</b>	Sportplatz Ernst
17:00-20:00 Uhr	<b>Leichtathletik</b>	Stadion/Kaserne
17:00-18:30 Uhr	<b>BSG Fußball</b>	ruht
18:00-19:00 Uhr	<b>Tanzen 7-10 Jahre</b>	TH GS unten
19:00-22:00 Uhr	<b>Tanzen</b>	TH GS unten
19:30-20:30 Uhr	<b>ZUMBA Gold (Kurs)</b>	Bürgerhaus Sehl
20:00-22:00 Uhr	<b>Sport für Männer (Sen)</b>	TH BBS oben

## FREITAG

09:15-10:15 Uhr	<b>ZUMBA (Kurs)</b>	Bürgerhaus Sehl
10:30-11:30 Uhr	<b>STRONG Nation (Kurs)</b>	Bürgerhaus Sehl
16:00-17:45 Uhr	<b>Gerätturnen weibl. Jug.</b> (ab 04.09.20)	TH GS Dohr
16:30-18:00 Uhr	<b>Judo/Jiu-Jitsu (Kinder/Jug.)</b>	BBS oben
17:00-18:30 Uhr	<b>Gerätturnen Jungen</b>	TH GS oben
17:00-19:00 Uhr	<b>Leichtathletik</b>	Stadion/Kaserne
17:00-19:30 Uhr	<b>Bogenschießen</b>	TH Realschule

17:00-18:00 Uhr	<b>Gymnastik Frauen</b>	TH GS unten
18:00-19:30 Uhr	<b>Tischtennis (Jugend)</b>	TH GS unten
18:30-21:30 Uhr	<b>Gerätturnen männl.</b>	TH GS oben
18:00-19:00 Uhr	<b>Lauffreff</b>	Moselstadion
20:00-22:00 Uhr	<b>Tischtennis (Erw.)</b>	TH GS unten
19:00-21:00 Uhr	<b>Kampfsport (Erw.)</b>	TH BBS oben
20:00-21:30 Uhr	<b>Badminton</b>	TH BBS unten

## SAMSTAG

09:30-12:30 Uhr	<b>Leistungsturnen Mäd. fort.</b>	TH GS oben
12:30-15:00 Uhr	<b>Leistungsturnen Mäd. -10J.</b>	TH GS oben

## SONNTAG

17:00-20:00 Uhr	<b>Leistungsturnen Jungen</b>	TH GS oben
10:30-12:00 Uhr	<b>Leichtathletik</b>	Moselstadion

## TRAININGSSTÄTTEN:

TH GS Bruttig:	Birkenstr. , 56814 Bruttig
TH GS Dohr:	Hauptstr. 1, 56812 Dohr
TH GS unten	Jahnstr. 21, 56812 Cochem
TH GS oben	dito: Zugang über "Hinter Kempeln
TH Realschule	Schlossstr. 34, 56812 Cochem
TH Gymnasium	Schlossstr. 28, 56812 Cochem
TH BBS oben/unten	Ravenéstr. 19, 56812 Cochem
TH Treis-Karden:	Hinter Abend 1, 56253 Treis
Moselstadion:	Stadionstr.10, 56812 Cochem
Bürgerhaus Sehl:	Wäldchesweg 9, 56812 Cochem
Kaserne Brauheck	An der Hauptwache, 56812 Cochem
TH Kloster Ebernach	Bruder-Maximilian-Weg, 56812 Cochem

**(Kurs)** =steht auch Nichtmitgliedern offen

**In den Begegnungssportgruppen (BSG) trainieren Menschen mit und ohne Behinderungen**

**Kontakt Übungsleiter:**

[www.tv-cochem.de/abteilungen.php](http://www.tv-cochem.de/abteilungen.php)

**Geänderte Trainingszeiten und -orte beachten!**