

# 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
16:30-17:30 Uhr	<b>ZUMBA für Kids 4-8 Jahre</b>	Bürgerhaus Sehl
16:30-18:00 Uhr	<b>Leichtathletik</b>	Stadion/BBS unten
16:00-18:00 Uhr	<b>Gerätturnen weib. 4-6 Jahre</b>	TH GS oben
16:00-19:00 Uhr	<b>Gerätturnen weib. Leistung</b>	TH GS oben
16:45-18:15 Uhr	<b>BSG Badminton</b>	Kloster Ebernach
18:15-19:30 Uhr	<b>Herzsport Ü-Gruppe</b>	TH BBS
18:00-19:00 Uhr	<b>Laufftreff/Ganzkörperfit.</b>	Wechselnde Orte
18:00-19:30 Uhr	<b>Bogenschießen</b>	Kloster Ebernach
18:30-20:00 Uhr	<b>Herzsport T-Gruppe</b>	TH BBS
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>Gymnastik Frauen</b>	TH GS oben

## DIENSTAG

09:00-10:00 Uhr	<b>Gefäßsport</b>	Bürgerhaus Sehl
16:30-18:00 Uhr	<b>BSG Springen, Laufen, Werfen</b>	Kloster Ebernach
<b>16:45-17:45 Uhr</b>	<b>Stadionkids in Bewegung 3-6 Jahre</b>	Moselstadion
16:30-18:00 Uhr	<b>Judo (Kinder/Jug.bis ca. 8 J.)</b>	TH BBS oben
17:00-20:00 Uhr	<b>Leichtathletik (Sommer)</b>	Moselstadion
18:00-19:00 Uhr	<b>Gymnastik Frauen</b>	TH GS Dohr
18:00-19:30 Uhr	<b>Judo (fortgeschritt. Jugend)</b>	TH BBS oben
18:00-20:00 Uhr	<b>ZUMBA Fitness (Kurs)</b>	TH GS unten
19:30-21:30 Uhr	<b>Volleyball</b>	TH GS oben
19:30-21:30 Uhr	<b>Judo (Erw.)</b>	TH BBS oben

## 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>	TH GS unten
16:00-17:00 Uhr	<b>Judo (Kinder-10 Jahre)</b>	TH Treis-Karden
16:30-17:45 Uhr	<b>Nordic Walking</b>	Kloster Ebernach
16:30-18:00 Uhr	<b>Leichtathletik (Sommer)</b>	Stadion/BBS unten

16:30-18:00 Uhr	<b>Gerätturnen 5-8 Jahre</b>	TH GS oben
18:00-20:00 Uhr	<b>Gerätturnen (männl.)</b>	TH GS oben
17:00-18:00 Uhr	<b>Stadionkids in Bewegung (6-10 Jahre)</b>	Moselstadion
17:00-20:00 Uhr	<b>Tanzen</b>	TH GS Dohr
18:00-19:00 Uhr	<b>Laufftreff/Ganzkörperfit.</b>	Wechselnde Orte
17:00-18:30 Uhr	<b>Judo (Ippon Girls)</b>	TH Treis-Karden
18:00-22:00 Uhr	<b>Tischtennis (Jug.+Erw.)</b>	TH GS unten
18:00-19:30 Uhr	<b>Bogenschießen</b>	Kloster Ebernach



18:30-20:00 Uhr	<b>Jiu-Jitsu</b>	Bürgerhaus Sehl
-----------------	------------------	-----------------

## DONNERSTAG

09:00-10:00 Uhr	<b>Yoga</b>	Bürgerhaus Sehl
09:15-10:30 Uhr	<b>Babyturnen&amp;Mamafitness</b>	Bürgerhaus Sehl
15:30-16:15 Uhr	<b>Kinderturnen 3-6 Jahre</b>	ruht
16:45-18:00 Uhr	<b>Kinderturnen 6-10 Jahre</b>	ruht
16:00-19:30 Uhr	<b>Leistungsturnen Mäd.</b>	TH GS oben
17:00-18:00 Uhr	<b>Tanzen 3-7 Jahre</b>	TH GS unten
16:30-17:30 Uhr	<b>BSG Kegeln</b>	Kloster Ebernach
16:45-18:15 Uhr	<b>BSG Fußball</b>	Kloster Ebernach
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

10:00-11:00 Uhr	<b>Aktiv-Walk</b>	Conder Berg
16:00-17:45 Uhr	<b>Gerätturnen weibl. Jug.</b>	TH GS oben
16:00-19:00 Uhr	<b>Tanzen</b>	Kloster Ebernach
16:30-17:45 Uhr	<b>Judo (Kinder bis 8 J.)</b>	Bürgerhaus Sehl

17:45-19:15 Uhr	<b>Judo Fortgeschrittene</b>	Bürgerhaus Sehl
17:00-18:30 Uhr	<b>Gerätturnen Jungen</b>	TH GS oben
17:00-19:00 Uhr	<b>Leichtathletik</b>	Stadion/Kaserne
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>Laufftreff/Ganzkörperfit.</b>	Wechselnde Orte
18:00-20:00 Uhr	<b>Hanbo-Jitsu</b>	Bürgerhaus Sehl
20:00-22:00 Uhr	<b>Tischtennis (Erw.)</b>	TH GS unten
19:30-21:30 Uhr	<b>Kampfsport Judo (Erw.)</b>	Bürgerhaus Sehl
19:00-21:00 Uhr	<b>Aikido (Erw.)</b>	Bürgerhaus Sehl

## SAMSTAG

09:30-13:00 Uhr	<b>Leistungsturnen Mäd. fort.</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
16:00-17:30 Uhr	<b>Tai Chi</b>	Bürgerhaus Sehl

## 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: Schlosstr. 34, 56812 Cochem  
 TH Gymnasium: Schlosstr. 28, 56812 Cochem  
 TH BBS oben/unten: Ravenétr. 19, 56812 Cochem  
 TH Treis-Karden: Hinter Abend 1, 56253 Treis  
 Moselstadion: Stadionstr.10, 56812 Cochem  
 Bürgerhaus Sehl: Wäldchesweg 9, 56812 Cochem  
 TH Kloster Ebernach: Bruder-Maximilian-Weg 1, 56812 Cochem  
 Conder Berg: Wanderparkplatz an der K59  
 Bewegungssteine XXL: In Kaas, 56812Cochem-Cond  
**(Kurs) =steht auch Nichtmitgliedern offen**  
**In den Begegnungssportgruppen (BSG) trainieren Menschen mit und ohne Behinderungen**

**Kontakt Übungsleiter:**  
[www.tv-cochem.de/](http://www.tv-cochem.de/)

Stand:14.04.2026