

Übungsplan tsg oberrad

ab September 2024 Stand 05.09.24



GYMWELT Fitness- und Gesundheitssport

Mo.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Sanftes Rückenyo	Daniela Hammerschmidt
Mo.	15.00 – 16.00 Uhr	MZS	Sturzprophylaxe	Thomas Laberenz
Mo.	16.00 – 17.00 Uhr	MZS	Disco – Gymnastik	Thomas Laberenz
Mo.	17.30 – 18.50 Uhr	JS	Step Workout & Stretching	Irene Liske
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Rückenfit	Kathrin Schönwandt
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Ingrid Schairer
Mo.	19.00 – 20.30 Uhr	MBS	Bodystyling BBP - Mühlbergschule	Annuska Berz Kurs
Di.	09.00 – 09.45 Uhr	JS	Soft-Pilates (auch für Senioren)	Sonja Hornung
Di.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung
Di.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Brigitte Ewald
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Brigitte Ewald
Di.	19.30 – 20.30 Uhr	JS	Pilates - auch Einsteiger	Sonja Hornung
Mi.	09.30 – 10.30 Uhr	MZS	Rückenfit Soft	Daniela Hammerschmidt
Mi.	11.00 – 12.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer
Mi.	09.00 – 09.45 Uhr	EVG	Aktiv bis 100 - für Senioren	Sonja Hornung
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bachata	Tanja Lina
Mi.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Functional Fit	Annuska Berz
Do.	08.00 – 09.00 Uhr	JS	Cardio-Pilates	Sonja Hornung
Do.	09.30 – 10.30 Uhr	JS	Rückbildung nach der Geburt	Stephanie Richter Kurs
Do.	10.00 – 10.45 Uhr	MZS	Senioren-gymnastik 70+	Kathrin Schönwandt
Do.	11.00 – 11.45 Uhr	KWS	Aktiv bis 100 - für Senioren	Kathrin Schönwandt
Do.	15.30 – 16.30 Uhr	JS	Fit & Aktiv 55+	Kathrin Schönwandt
Do.	16.30 – 17.15 Uhr	JS	MamaFit – BabyMit	Sonja Hornung
Do.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Step Basic	Astrid Krämer
Do.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling	Annuska Berz
Do.	20.00 – 21.15 Uhr	TH	Zirkeltraining	Naima Wagner
Fr.	09.00 – 09.45 Uhr	JS	Bodystyling BBP	Sonja Hornung
Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung
So.	10.00 – 11.00 Uhr	Parkplatz	Fitnessstraining Outdoor/Indoor	Naima Wagner

Nordic Walking

Do.	17.00 – 18.30 Uhr	TH	Wintermonate	Fortgeschrittene	Pia Breidt
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	TH	Sommermonate	Fortgeschrittene	Pia Breidt
Do.	17.00 – 18.00 Uhr	TH	Einsteigerkurs	ab 12.09.24	Pia Breidt Kurs

Yoga

Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga Kurs
Mi.	10.00 – 11.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga Kurs
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga Kurs

Ballett & Kindertanz

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

Di.	15.00 – 15.55 Uhr	MZS	Pre Ballett 1 für Kinder 3 – 5 Jahre Zur Zeit voll!	Ayna Curanovic	Z
Di.	16.00 – 16.55 Uhr	MZS	Ballett 1 für Kinder 6 – 8 Jahre	Ayna Curanovic	Z
Mi.	15.00 – 15.55 Uhr	MZS	Pre Ballett 1 für Kinder 3 – 5 Jahre Zur Zeit voll!	Ayna Curanovic	Z
Mi.	16.00 – 16.55 Uhr	MZS	Ballett 1 für Kinder 6 – 8 Jahre	Ayna Curanovic	Z
Mi.	17.00 – 17.55 Uhr	MZS	Ballett 2 für Kinder 9 – 16 Jahre	Ayna Curanovic	Z

Babys in Bewegung *(Nur mit Voranmeldung!)*

Infos unter pia.breidt@tsg--oberrad.de

Di.	09.30 – 10.15 Uhr	KH	Babys im Alter von 3 – 5 Monaten	Pia Breidt
Di.	10.30 – 11.15 Uhr	KH	Babys im Alter von 6 – 8 Monaten	Pia Breidt

Jiu Jitsu - Selbstverteidigung

Infos unter jiujitsu@tsg-oberrad.de

Do.	17.00 – 18.30 Uhr	TH	Kinder von 8 – 14 Jahren	Alex van Zanten/ Alexandra Pappert
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	TH	ab 15 Jahren und Erwachsene	Alex van Zanten

Leichtathletik für Kinder 6 – 8 Jahre

Infos unter pia.breidt@tsg-oberrad.de

Di.	17.30 – 18.30 Uhr	MBS	Spielerisches Lauftraining	Pierre Arias
-----	-------------------	-----	----------------------------	--------------

Basketball

Infos unter pia.breidt@tsg-oberrad.de

Mi.	19.00 – 20.30 Uhr	MBS	Gruppe männlich 16 – 20 Jahre Zur Zeit ausgebucht!	Jay Russell Brown
Mi.	20.30 – 22.00 Uhr	MBS	Erwachsene ab circa 30 Jahre männlich	Jay Russell Brown

Tischtennis

tischtennis@tsg-oberrad.de

Mo.	10.00 – 12.00 Uhr	MZS	Freizeittischtennis 50+	Eva-Maria Rothe
Di.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Anfänger*innen & Fortgeschrittene Schüler*innen & Jugendliche	F. Höller/ E. Kempa L. Vettters
Di.	19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene Aktive	Timo Elpelt
Mi.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Schüler*innen + Jugend Anfänger*innen + Fortgeschrittene	S. Merkl/ F. Höller
Mi.	19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene Aktive	Sabrina Merkl
Fr.	17.30 – 19.30 Uhr	MBS	Schüler*innen & Jugendliche	E. Kempa, L. Vettters
Fr.	19.30 – 22.00 Uhr	MBS	Erwachsene Aktive	Etienne Kempa

Turnen (zur Zeit nur mit Voranmeldung!)

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

Mo.	15.30 – 17.00 Uhr	TH	Grundschule Mädchen	Pia Breidt
Di.	15.15 – 16.00 Uhr	TH	Eltern und Kind 10 – 18 Monate	Pia Breidt
Di.	16.00 – 17.00 Uhr	TH	Eltern und Kind 19 Monate – 3 Jahre	Pia Breidt
Mi.	15.00 – 16.00 Uhr	TH	Vorschulkinder 3 – 4 Jahre	Pia Breidt
Mi.	16.00 – 17.00 Uhr	TH	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Pia Breidt
Do.	15.00 – 15.45 Uhr	TH	Eltern und Kind ab 19 Monaten	Pia Breidt
Do.	15.50 – 16.45 Uhr	TH	Eltern und Kind ab 19 Monaten	Pia Breidt
Fr.	15.00 – 15.45 Uhr	TH	Vorschulkinder 3 – 4 Jahre	Pia Breidt
Fr.	15.45 – 16.30 Uhr	TH	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Pia Breidt
Fr.	16.30 – 17.30 Uhr	TH	Grundschule Jungen	Manuela Scholz

Leistungsgruppen Turnen

Infos unter turnen@tsg-oberrad.de

Wettkampforientiert – nur nach vorheriger Absprache und Anmeldung!

Neuaufnahme zurzeit leider nicht möglich!

Mo.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	A. und L. Geist/J. Happ/ C. Hornung
Mo.	17.00 – 19.30 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	S. und C. Jung/ /Scholz/ L. Knop
Fr.	17.30 – 20.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	S. + M. + C Jung/M. Scholz L. Knop
Fr.	17.30 – 19.30 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	J. Bechler/J. Happ/L. Geist C. Hornung

Volleyball (Nur für Erwachsene!)

Infos unter volleyball@tsg-oberrad.de

Mo.	19.00 – 21.00 Uhr	FvSS	Mittelstufe und Fortgeschrittene	N. Schnauer/S. Kazemi
Do.	19.00 – 21.00 Uhr	FvSS	Trainingszeit Ligaspiel	M. Göllner/D. Strecker

Badminton

Infos unter badminton@tsg-oberrad.de

Mo.	19.00 – 20.30 Uhr	KH/TH	Kinder + Jugend	L. Steklov
Mo.	20.30 – 22.30 Uhr	TH	Erwachsene	L. Stekloc

Prellball

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

Di.	11.00 – 12.300 Uhr	TH	Prellball für Senioren	C. Heidt
-----	--------------------	----	------------------------	----------

Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter

Individuelle Einweisung nach Terminvereinbarung mit unseren lizenzierten Trainer*innen

Mo. – Fr. 17.00 – 22.00 Uhr	KW	freies Training	(eigenständig)
Di. – Do. 09.30 – 12.00 Uhr	KW	freies Training	(eigenständig)

Die Nutzung des Kraftwerkes ist nur nach vorheriger Einweisung und Zahlung eines Sonderbeitrages ab 01.01.2017 in Höhe von **jährlich EUR 80,-** gestattet. Für weitere Informationen oder zwecks Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle unter 069 - 65 25 79.

Legende

TH	Turnhalle Spatzengasse	MZS	Mehrzwecksaal in der Georg-Treser-Str. 17
KH	Kleine Halle in der Turnhalle	MBS	Mühlbergschule, Lettigkautweg 8
JS	Jägersaal in der Turnhalle	FvSS	Freiherr vom Stein Schule, Schweizer Str. 87
KW	Kraftwerk in der Turnhalle	GS	Gruneliuschule, Wiener Str. 13
EVG	Evang. Erlösergemeinde	KWS	St. Katharinen- und Weißfrauenstift
n.A.	nach Absprache (wegen Schließung und Umbau Mühlbergschule)		

Kurs Kurse sind zeitlich begrenzte Sportangebote (teilweise mit Sonderbeitrag).
Beachten Sie hierzu bitte die Ausschreibungen.
Eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle ist erforderlich.

Z Angebot mit Zusatzbeitrag. Eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle ist erforderlich.

Übungsstunden können aus organisatorischen Gründen zwischen 50 und 60 Minuten dauern.

**In den Schulferien (auch Brückentage) finden grundsätzlich keine Kinderangebote statt.
Angebote für Erwachsene finden nach Absprache mit den Übungsleitern statt!**

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag 17.00 – 18.30 Uhr · Dienstag 17.30 – 18.30 Uhr · Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr

Die Geschäftsstelle befindet sich in der Turnhalle Spatzengasse. Nähere Informationen erteilen wir gerne zu den Öffnungszeiten unter:

Tel. 069 – 65 25 79 · Fax 069 – 65 30 36 95
www.tsg-frankfurt-oberrad.de · info@tsg-frankfurt-oberrad.de

Turn- und Sportgemeinde Frankfurt-Oberrad e. V. 1872
Georg-Treser-Straße 17, 60599 Frankfurt am Main

TSG Oberrad
Wo Sport
Spaß macht!