

# Übungsplan tsg oberrad

herbst/winter 2016/17 Stand 11.01.2017



## GYMWELT Fitness- und Gesundheitssport

Mo.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Rino Napolitano	
Mo.	15.30 – 16.30 Uhr	JS	Aktiv älter werden	Irene Liske	
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Power Workout – <i>ab 09.01.2017</i>	Claudia Eiling	
Mo.	18.00 – 18.45 Uhr	JS	Pilates	Dr. Iris Wurm	
Mo.	19.00 – 19.45 Uhr	MZS	Pilates (Neueinsteiger)	Ingrid Schairer	<b>Kurs</b>
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Step Aerobic	Dr. Iris Wurm	
Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Ingrid Schairer	
Di.	09.00 – 09.45 Uhr	JS	Soft-Pilates (gelenkschonend)	Sonja Hornung	
Di.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates - auch Einsteiger	Sonja Hornung	
Di.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Brigitte H. Ehinger	
Di.	18.30 – 19.50 Uhr	JS	Fitness + Koordination	Rino Napolitano	
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling mit Schwung	Brigitte H. Ehinger	
Di.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Pilates - auch Einsteiger	Sonja Hornung	
Mi.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Wirbelsäulengymnastik	Irene Liske	
Mi.	10.00 – 11.00 Uhr	MZS	Rund um Fit	Irene Liske	
Mi.	16.00 – 17.00 Uhr	JS	Rückenfit – <i>NEU ab 02.11.2016</i>	Rino Napolitano	
Mi.	18.15 – 19.30 Uhr	MZS	Wirbelsäulengymnastik	Rino Napolitano	
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	GS	Jugendzirkel - <i>ab 19. April 2017</i>	Julian Bechler	
Mi.	19.30 – 20.30 Uhr	JS	Pilates Fortgeschrittene	Sonja Hornung	
Mi.	20.30 – 21.30 Uhr	JS	Aerobic - Workout Mix	Sonja Hornung	
Do.	08.00 – 09.00 Uhr	JS	Cardio-Pilates	Sonja Hornung	
Do.	09.00 – 10.00 Uhr	JS	Rückbildung nach der Geburt	Stephanie Richter	<b>Kurs</b>
Do.	10.00 – 10.45 Uhr	MZS	Seniorengymnastik 70+	Rosi Kempchen	
Do.	17.30 – 18.30 Uhr	JS	Fitness + Koordination	Rino Napolitano	
Do.	19.30 – 20.30 Uhr	MZS	Step & Style Workout	Irene Liske	
Do.	20.30 – 21.30 Uhr	MZS	Step Aerobic	Irene Liske	
Do.	20.00 – 21.15 Uhr	TH	Zirkeltraining	Rino Napolitano	
Fr.	09.00 – 10.00 Uhr	JS	Aerobic + BBP	Sonja Hornung	
Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung	

*In den Schulferien finden nicht alle Stunden statt, bitte das gesonderte Ferienprogramm auf der*

## Yoga

Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	<b>Kurs</b>
Mi.	10.30 – 12.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	<b>Kurs</b>
Mi.	18.00 – 19.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	<b>Kurs</b>
Do.	10.00 – 11.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	<b>Kurs</b>
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	<b>Kurs</b>
Do.	20.00 – 21.30 Uhr	JS	Hormon-Yoga	Angela Soy	<b>Kurs</b>

## Nordic Walking

Do. 16.30 – 18.00 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	siehe Ausschreibung	Pia Breidt	<b>Kurs</b>

## Babys in Bewegung

Di. 09.30 – 10.30 Uhr	KH	Babys im Alter von 3 – 5 Monaten	Pia Breidt	<b>Kurs</b>
Di. 10.45 – 11.45 Uhr	KH	Babys im Alter von 6 – 9 Monaten	Pia Breidt	<b>Kurs</b>
Do. 10.30 – 11.30 Uhr	KH	Babys im Alter von 3 – 5 Monaten	Jennifer Simon	<b>Kurs</b>

## Ballett für Kinder

Mi. 16.00 – 17.00 Uhr	MZS	Pre Ballett P1 – für 5 bis 7 jährige	Nadezda Denisova	<b>Z</b>
Mi. 17.00 – 18.00 Uhr	MZS	Ballett – ab 7 Jahre	Nadezda Denisova	<b>Z</b>
Do. 15.00 – 16.00 Uhr	MZS	Rhyth. Ballett – für 3 bis 5 jährige	Nadezda Denisova	<b>Z</b>
Do. 16.00 – 17.00 Uhr	MZS	Pre Ballett P2 – für 5 bis 7 jährige	Nadezda Denisova	<b>Z</b>

## Tanzen

Di. 20.00 – 21.00 Uhr	MZS	Jazzdance – <b>ab 10.01.2017</b>	Thays Lang	
Do. 17.00 – 18.00 Uhr	MZS	Videoclip-Dance Jg. 2005 - 2008	Silvia Cucek	<b>Kurs</b>
Do. 18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Videoclip-Dance Jg. 2004 und älter	Silvia Cucek	<b>Kurs</b>
Fr. 19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Hip Hop (Jugendl. + Erw.) <b>ab 10.01.</b>	Thays Lang	
Sa. 10.00 – 11.30 Uhr	MZS	Spiel*Spaß*Tanz 5 bis 7 Jahre	Brigitte Armbrust	<b>Kurs</b>
Sa. 18.00 – 19.30 Uhr	MZS	Ladys Only - Tanzkurs	Claudia Baumann	<b>Kurs</b>
So. 17.00 – 18.30 Uhr	MZS	Paartanzen für Fortgeschrittene	Claudia Baumann	<b>Kurs</b>

## Jiu Jitsu - Selbstverteidigung

Mo. 19.15 – 20.45 Uhr	KH	Selbstverteidigung für Frauen (siehe Ausschreibung)	Alexander v. Zanten	<b>Kurs</b>
Mo. 18.00 – 19.00 Uhr	KH	Fortgeschrittene nach Absprache	Alexander v. Zanten	
Do. 17.00 – 17.45 Uhr	TH	Schnupperkurs 6 und 7 Jahre (siehe Ausschreibung)	Karl-Heinz Rauck	<b>Kurs</b>
Do. 17.00 – 18.30 Uhr	TH	Kinder von 8 – 14 Jahren	Karl-Heinz Rauck/ Alexandra Pappert	
Do. 18.30 – 20.00 Uhr	TH	ab 15 Jahren und Erwachsene	Karl-Heinz Rauck/ Brigitte Armbrust	

## Tischtennis

Mo. 10.00 – 12.00 Uhr	MZS	Freizeittischtennis 50+	Eva-Maria Rothe	
Di. 17.00 – 19.00 Uhr	TH	Schüler + Jugend	Hommel/Ugrenovic	
Di. 19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene	Grigoleit/Meßer/Elpelt	
Mi. 17.00 – 19.00 Uhr	TH	Schüler + Jugend	Hommel/Müller/Neumann	
Mi. 19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene	Wagner/Lungstraß/Hansen	
Do. 19.30 – 22.00 Uhr	MBS	Erwachsene	Müller	
Fr. 16.30 – 17.45 Uhr	MZS	Schnuppertraining Kinder Gruppe 1	Naima Gofran	
Fr. 17.45 – 19.00 Uhr	MZS	Schnuppertraining Kinder Gruppe 2	Naima Gofran	

## Turnen

Mo.	15.00 – 16.30 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 (zur Zeit voll!)	Pia Breidt
Di.	17.00 – 18.00 Uhr	KH	Rope Skipping Anfänger	Jennifer Simon
Di.	18.00 – 19.00 Uhr	KH	Rope Skipping Fortgeschrittene	Jennifer Simon
Mi.	15.00 – 16.00 Uhr	TH	Vorschulkinder 3 – 4 Jahre	Pia Breidt/Luisa Hornung
Mi.	16.00 – 17.00 Uhr	TH	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre (zur Zeit voll!)	Pia Breidt/Luisa Hornung
Mi.	17.30 – 19.00 Uhr	GS	Sport und Spiel 10 – 13 Jahre	Kreso Aracic
Do.	15.00 – 16.00 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	Rino Napolitano
Fr.	20.15 – 22.00 Uhr	TH	Turnen & Co. für Erwachsene	Bernd/Jens Küsslich

## Leistungsgruppen Turnen

*(Wettkampforientiert – nur nach vorheriger Absprache!)*

Mo.	16.30 – 17.45 Uhr	TH	Kleine Leistungsgruppe Mädchen	Anja Geist/Christina Kopp/ Katharina Liebs
Mo.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	Simon Jung/Sarah K.
Mo.	17.30 – 19.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	Christina Kopp/J. Bechler
Fr.	17.30 – 19.00 Uhr	TH	Kleine Leistungsgruppe Mädchen	Anja Geist/Christina Kopp/ Katharina Liebs
Fr.	17.30 – 20.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	Simon Jung/Sarah K. Martin Jung
Fr.	18.30 – 20.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	Christina Kopp/J. Bechler Uwe Hornung

## Volleyball

Mo.	19.00 – 21.00 Uhr	FvSS	Erwachsene gutes Spielniveau	E. Shevchenko
Do.	19.00 – 21.00 Uhr	FvSS	Freizeitvolleyball Erwachsene	E. Shevchenko

## Badminton

Mo.	20.00 – 22.30 Uhr	TH	Erwachsene	M. Rohrbach
Fr.	18.00 – 20.00 Uhr	MBS	Schüler und Jugend	L. Steklov
Fr.	20.00 – 22.00 Uhr	MBS	Erwachsene	L. Steklov/M. Rohrbach

## Prellball

Di.	10.00 – 12.00 Uhr	TH	Prellball für Senioren	C. Heidt/K. Hornung
-----	-------------------	----	------------------------	---------------------

## Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter

Mi.	17.00 – 18.00 Uhr	KW	Einweisung und Fitnesstraining	Rino Napolitano
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	KW	Fitnesstraining	Rino Napolitano
Fr.	18.00 – 20.30 Uhr	KW	Einweisung und Fitnesstraining	Rino Napolitano
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

**Kurs** Kurse sind zeitlich begrenzte Sportangebote (teilweise mit Sonderbeitrag). Beginn der Kurse im Januar und September, 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](http://www.tsg-frankfurt-oberrad.de) · [info@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:info@tsg-frankfurt-oberrad.de)**