

# Übungsplan tsg oberrad

ab November 2018 Stand 15.11.2018



## GYMWELT Fitness- und Gesundheitssport

Mo.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Rino Napolitano	
Mo.	16.30 – 17.30 Uhr	JS	Aktiv älter werden	Irene Liske	
Mo.	17.30 – 18.30 Uhr	JS	Pilates	Irene Liske	
Mo.	18.30 – 19.30 Uhr	JS	Step Aerobic	Irene Liske	
Mo.	19.00 – 19.55 Uhr	MZS	Pilates - auch Einsteiger	Ingrid Schairer	
Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Ingrid Schairer	
Di.	09.00 – 09.45 Uhr	JS	Soft-Pilates (auch für Senioren)	Sonja Hornung	
Di.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates - auch Einsteiger	Sonja Hornung	
Di.	17.30 – 18.30 Uhr	JS	Fit und Gesund - <i>Präventionskurs</i> <i>ab 12. Februar 2019!</i>	Rino Napolitano	<b>Kurs</b>
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.	09.30 – 10.15 Uhr	EVG	Aktiv bis 100 - für Senioren	Sonja Hornung	
Mi.	18.15 – 19.30 Uhr	MZS	Wirbelsäulengymnastik	Rino Napolitano	
Mi.	19.30 – 20.30 Uhr	JS	Pilates Fortgeschrittene	Sonja Hornung	
Mi.	20.30 – 21.30 Uhr	JS	Aerobic & BBP	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.	11.00 – 11.45 Uhr	KWS	Aktiv bis 100 - für Senioren	Rosi Kempchen	
Do.	17.30 – 18.30 Uhr	JS	Fitness + Koordination	Rino Napolitano	
Do.	20.00 – 21.15 Uhr	TH	Zirkeltraining	Rino Napolitano	
Fr.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Fit nach der Schwangerschaft	Stephanie Richter	
Fr.	09.00 – 10.00 Uhr	JS	Aerobic & BBP	Sonja Hornung	
Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung	
Fr.	18.00 – 19.00 Uhr	JS	Fit und Entspannt ins WE	Brigitte Armbrust	
Fr.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	PME – Progr. Muskelentspannung	Brigitte Armbrust	

## 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 – <b>NEU!</b>	S. Luxem-Bersch	<b>Kurs</b>
Do.	10.00 – 11.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Angela Soy	<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 + Hatha Yoga	Angela Soy	<b>Kurs</b>

## 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 - <i>Frühjahr 2019</i>		Pia Breidt	<b>Kurs</b>

## Babys in Bewegung - nächster Kurs 2019!

Di.	09.30 – 10.30 Uhr	KH	Babys im Alter von 6 – 9 Monaten		Pia Breidt	<b>Kurs</b>
Di.	10.45 – 11.45 Uhr	KH	Babys im Alter von 3 – 5 Monaten		Pia Breidt	<b>Kurs</b>
Do.	09.30 – 10.30 Uhr	KH	Babys im Alter von 6 – 9 Monaten		Jennifer Simon	<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 - nachfolgend die neuen Zeiten ab 17.10.2018!

Mi.	15.00 – 16.00 Uhr	MZS	Rhyth. Ballett – für 3 bis 5 jährige		Nadezda Denisova	<b>Z</b>
Mi.	16.00 – 17.00 Uhr	MZS	Pre Ballett – 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>

## Tanzen

Mo.	16.30 – 17.30 Uhr	MZS	Street Dance 8 – 12 Jahre		Hicham Mohib	<b>NEU!</b>
Mo.	17.30 – 19.00 Uhr	MZS	Street Dance ab 13 Jahre		Hicham Mohib	<b>NEU!</b>
Do.	17.00 – 18.00 Uhr	MZS	Videoclip-Dance Jg. 2007 - 2010		Silvia Cucek	<b>Kurs</b>
Do.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Videoclip-Dance Jg. 2006 und älter		Silvia Cucek	<b>Kurs</b>
Do.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Dance like a Showgirl		Emma Sass	<b>Kurs</b>

## Jiu Jitsu - Selbstverteidigung

Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	KH	Fortgeschrittene nach Absprache		Alexander v. Zanten	
Do.	16.30 – 17.15 Uhr	KH	Schnupperkurs 6 und 7 Jahre <i>Nur nach Absprache!</i>		Karl-Heinz Rauck/ Alexandra Pappert	
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		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	Mädchen Anfänger und Fortg. ab 6 Jahre		Hommel/Markmann/ Petri/Höller	
Di.	19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene Aktive		Sabrina Hommel	
Mi.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Schüler + Jugend Anfänger+Fort.		David Ugrenovic	
Mi.	19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene Aktive		Sabrina Hommel	
Do.	20.00 – 22.00 Uhr	GS	Erwachsene Systemtraining Aktive		Marcel Müller	
Fr.	17.00 – 19.00 Uhr	MZS	Kinder ab 8 Jahre		Naima Wagner	

## 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	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
			<b>zur Zeit voll!</b>	
Mi.	16.00 – 17.00 Uhr	TH	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Pia Breidt
Do.	15.30 – 16.30 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 - <b>Zur Zeit voll!</b>	Rino Napolitano
Fr.	20.15 – 22.00 Uhr	TH	Turnen & Co. für Erwachsene	B.+J. Küsslich

## Leistungsgruppen Turnen

*(Wettkampforientiert – nur nach vorheriger Absprache! – Neuaufnahme zurzeit leider nicht möglich!)*

Mo.	16.30 – 18.00 Uhr	TH	Kleine Leistungsgruppe Mädchen	A. Geist/Kopp/Schubert/ Liebs/ L. Geist
Mo.	17.00 – 19.30 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	S. Jung/ E. Both/Scholz/ B. von Münchhausen
Mo.	18.00 – 19.30 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	Kopp/Bechler/Liebs/Geist/ Schubert
Fr.	17.30 – 19.00 Uhr	TH	Kleine Leistungsgruppe Mädchen	A. Geist/Schubert/Kopp/ K. Liebs/L. Geist
Fr.	17.30 – 20.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	S. + M. Jung/Both/Scholz
Fr.	18.30 – 20.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	C.Kopp/J. Bechler/ A. Geist K. Schubert/K. Liebs

## Volleyball

Mo.	19.00 – 21.00 Uhr	FvSS	Trainingszeit Hobbybereich	N. Schnauer/S. Kazemi
Do.	19.00 – 21.00 Uhr	FvSS	Trainingszeit Liga	M. Göllner/D. Strecker

## Badminton

Mo.	19.00 – 20.30 Uhr	KH/TH	Kinder + Jugend	L. Steklov
Mo.	20.30 – 22.30 Uhr	TH	Erwachsene	L. Stekloc
Fr.	20.15 – 21.45 Uhr	---	Erwachsene (Ort auf Anfrage)	Carolin Trepte

## Prellball

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

## Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter

Mi.	17.00 – 18.00 Uhr	KW	Einweisung und Fitnesstraining	Rino Napolitano
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	KW	Einweisung und Fitnesstraining	Rino Napolitano
Fr.	18.00 – 20.30 Uhr	KW	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
EVG	Evang. Erlösergemeinde	KWS	St. Katharinen- und Weißfreuenstift
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](http://www.tsg-frankfurt-oberrad.de) · [info@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto: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!