

Übungsplan tsg oberrad

ab Januar 2019 Stand 24.01.2019



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 05. März 2019!</i>	Rino Napolitano	Kurs
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	Kurs
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	Kurs
Mi.	10.30 – 12.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	Kurs
Mi.	18.00 – 19.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga – NEU!	S. Luxem-Bersch	Kurs
Do.	10.00 – 11.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Angela Soy	Kurs
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	Kurs
Do.	20.00 – 21.30 Uhr	JS	Hormon + Hatha Yoga	Angela Soy	Kurs

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	Kurs

Babys in Bewegung

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

Ballett für Kinder

Di. 16.00 – 17.00 Uhr	MZS	Pre Ballett – 5 bis 7 Jahre		Nadezda Denisova	Z
Di. 17.00 – 18.00 Uhr	MZS	Ballett – 7 bis 13 Jahre		Nadezda Denisova	Z
Mi. 15.00 – 16.00 Uhr	MZS	Rhyth. Ballett – 3 – 5 Jahre		Nadezda Denisova	Z
Mi. 16.00 – 17.00 Uhr	MZS	Pre Ballett – 5 bis 7 Jahre		Nadezda Denisova	Z
Mi. 17.00 – 18.00 Uhr	MZS	Ballett – 7 bis 13 Jahre		Nadezda Denisova	Z

Tanzen

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

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
			zur Zeit voll!	
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 - Zur Zeit voll!	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	Fitnessstraining	Rino Napolitano
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	KW	Einweisung und Fitnessstraining	Rino Napolitano
Fr.	18.00 – 20.30 Uhr	KW	Fitnessstraining	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 · 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!