

Übungsplan tsg oberrad

ab 24. August 2020 Stand 07.07.2020



GYMWELT Fitness– und Gesundheitssport

Mo.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Rino Napolitano
Mo.	17.00 – 18.00 Uhr	JS	Aktiv älter werden	Irene Liske
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	JS	Step Aerobic	Irene Liske
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Pilates	Heike Dobbelaar
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer
Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Ingrid Schairer
Di.	09.00 – 09.45 Uhr	TH	Soft-Pilates (auch für Senioren)	Sonja Hornung
Di.	10.00 – 11.00 Uhr	TH	Pilates - auch Einsteiger	Sonja Hornung
Di.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Brigitte Ewald
Di.	18.30 – 19.50 Uhr	JS	Fitness + Koordination	Rino Napolitano
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Brigitte Ewald
Di.	20.00 – 21.00 Uhr	MZS	Ballerina Workout	Heike Dobbelaar
Di.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Pilates - auch Einsteiger	Sonja Hornung
Mi.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Irene Liske
Mi.	10.00 – 11.00 Uhr	MZS	Bodyfit	Irene Liske
Mi.	10.00 – 11.00 Uhr	TH	Pilates	Ingrid Schairer
Mit.	11.00 – 12.00 Uhr	TH	Bodystyling BBP	Ingrid Schairer
Mi.	09.45 – 10.30 Uhr	EVG	Aktiv bis 100 - für Senioren	Sonja Hornung
Mi.	18.15 – 19.30 Uhr	MZS	Rückenfit	Rino Napolitano
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Pilates Fortgeschrittene	Sonja Hornung
Mi.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Aerobic & BBP	Sonja Hornung
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	Seniorengymnastik 70+	Rosi Kempchen
Do.	17.30 – 18.30 Uhr	JS	Fitness + Koordination	Rino Napolitano
Do.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodyfit	Kathrin Schönwandt
Do.	20.00 – 21.15 Uhr	TH	Zirkeltraining	Rino Napolitano
Fr.	09.00 – 10.00 Uhr	JS	Aerobic & BBP	Kathrin Schönwandt
Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Kathrin Schönwandt
Fr.	18.30 – 19.00 Uhr	JS	Bauchkiller	Heike Dobbelaar
Fr.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Functional Fitness	Heike Dobbelaar

Für die Schulferien bitte das gesonderte Ferienprogramm auf der Homepage beachten!

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
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga Kurs

Nordic Walking

Di.	10.00 – 11.30 Uhr	TH	Fortgeschrittene	Pia Breidt
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	TH	Fortgeschrittene	Pia Breidt

Babys in Bewegung

Dürfen leider noch nicht stattfinden

Ballett

Bitte mit Nadezda in Verbindung setzen:

nadezda.denisova@tsg-frankfurt-oberrad.de

Tanzen

Mo.	17.30 – 19.00 Uhr	MZS	Street Dance 9 – 18 Jahre	Hicham Mohib
-----	-------------------	-----	---------------------------	--------------

Jiu Jitsu - Selbstverteidigung

Nach Absprache mit der Jiu Jitsu Abteilung

jiujitsu@tsg-frankfurt-oberrad.de

Tischtennis

Nach Absprache mit der Tischtennis Abteilung

tischtennis@tsg-frankfurt-oberrad.de

Turnen (allgemeines Turnen wie Eltern-Kind, Kindergartenalter, Grundschulalter,
Rope Skipping, Jungen und Mädchen)

Nach Absprache mit Pia Breidt:
pia.breidt@tsg-frankfurt-oberrad.de

Leistungsgruppen Turnen - wettkampforientiert

Neuaufnahme zurzeit leider nicht möglich!

Nach Absprache mit der Turnabteilung
turnen@tsg-frankfurt-oberrad.de

Volleyball

Nach Absprach mit der Volleyball Abteilung
volleyball@tsg-frankfurt-oberrad.de

Badminton

Nach Absprache mit der Badminton Abteilung
badminton@tsg-frankfurt-oberrad.de

Prellball

Di. 11.00 – 13.00 Uhr TH Prellball für Senioren C. Heidt

Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter

Freies Training nach Vereinbarung.

Bitte mit der Geschäftsstelle (siehe unten) in Verbindung setzen.

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	Gruneliusschule, 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