

# Übungsplan tsg oberrad

ab September 2020 Stand 10.09.2020



## GYMWELT Fitness– und Gesundheitssport

Mo.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Rino Napolitano
Mo.	17.00 – 18.00 Uhr	JS	Soft Pilates	Irene Liske
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	JS	Step Aerobic	Irene Liske
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Pilates	Heike Dobbelaar
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Pilates - <b>AUSGEBUCHT</b>	Ingrid Schairer
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP - <b>AUSGEBUCHT</b>	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
Mi.	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 <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.	19.00 – 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

### Nach Absprache mit den Übungsleitern:

**Rino:** [rino.napolitano@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:rino.napolitano@tsg-frankfurt-oberrad.de), **Irene:** [irene.liske@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:irene.liske@tsg-frankfurt-oberrad.de),

**Ingrid:** zur Zeit **AUSGEBUCHT**, **Brigitte:** [sonja.hornung@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:sonja.hornung@tsg-frankfurt-oberrad.de),

**Kathrin:** [kathrin.schoenwandt@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:kathrin.schoenwandt@tsg-frankfurt-oberrad.de),

**Heike:** [heike.dobbelaar@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:heike.dobbelaar@tsg-frankfurt-oberrad.de),

**Sonja:** [sonja.hornung@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:sonja.hornung@tsg-frankfurt-oberrad.de)

## 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>
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	<b>Kurs</b>

## Nordic Walking

**Nur nach Absprache mit Pia: [pia.breidt@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:pia.breidt@tsg-frankfurt-oberrad.de)**

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	Pia Breidt	<b>Kurs</b>

## Babys in Bewegung - findet zur Zeit nicht statt!

Di.	09.30 – 10.30 Uhr	KH		Babys im Alter von 6 – 9 Monaten	Pia Breidt	<b>Kurs</b>
Di.	10.30 – 11.30 Uhr	KH		Babys im Alter von 3 – 5 Monaten	Pia Breidt	<b>Kurs</b>
Di.	15.00 – 16.00 Uhr	KH		Babys im Alter von 3 – 5 Monaten	Jennifer Simon	<b>Kurs</b>
Di.	16.00 – 17.00 Uhr	KH		Babys im Alter von 6 – 9 Monaten	Jennifer Simon	<b>Kurs</b>

## Ballett

**Nur nach Absprache mit Nadezda: [nadezda.denisova@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:nadezda.denisova@tsg-frankfurt-oberrad.de)**

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

## Tanzen

**Nur nach Absprache mit Emma Sass: [mail@rusati.de](mailto:mail@rusati.de)**

## Jiu Jitsu - Selbstverteidigung

**Nur nach Absprache mit der Jiu Jitsu Abteilung: [jiujitsu@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:jiujitsu@tsg-frankfurt-oberrad.de)**

Do.	17.00 – 18.00 Uhr	TH		Kinder von 8 – 14 Jahren	Alex van Zanten/ Alexandra Pappert	
Do.	18.00 – 19.00 Uhr	TH		Kinder von 8 – 14 Jahren	Alex van Zanten/ Alexandra Pappert	
Do.	19.00 – 20.00 Uhr	TH		ab 15 Jahren und Erwachsene	Karl-Heinz Rauck/ Brigitte Armbrust	

## Tischtennis

**Nur nach Absprache mit der Tischtennis Abteilung: [tischtennis@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:tischtennis@tsg-frankfurt-oberrad.de)**

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.	17.30 – 19.30 Uhr	MZS		Kinder ab 8 Jahre	Felix Höller	

## Turnen

**Nach Absprache mit Pia: [pia.breidt@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:pia.breidt@tsg-frankfurt-oberrad.de)**

Mo.	15.15 – 16.45 Uhr	TH	Grundschule Mädchen	Pia Breidt
Di.	15.15 – 16.00 Uhr	TH	E. & K. - <b>findet z.Z. nicht statt!</b>	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.	15.30 – 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
Di.	16.30 – 17.30 Uhr	KH	Rope Skipping – ab 6 Jahre	Jennifer Simon
Fr.	16.30 – 17.30 Uhr	TH	Grundschule Jungen	Lea Geist
Fr.	20.15 – 22.00 Uhr	TH	Turnen & Co. für Erwachsene	B.+J. Küsslich

## Leistungsgruppen Turnen

**Nach Absprache mit der Turnabteilung: [turnen@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:turnen@tsg-frankfurt-oberrad.de)**

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

Mo.	16.45 – 19.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	A. und L. Geist/ Liebs/Schubert
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/Scholz L. Knop
Fr.	17.30 – 19.30 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	Kopp/Bechler/Liebs Schubert/A. und L. Geist

## Volleyball

**Nach Absprache mit der Volleyball Abteilung: [volleyball@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:volleyball@tsg-frankfurt-oberrad.de)**

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

## Badminton

**Nach Absprache mit der Badminton Abteilung: [badminton@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:badminton@tsg-frankfurt-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

**Nach Absprache mit der Geschäftsstelle: [info@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:info@tsg-frankfurt-oberrad.de)**

Di.	11.00 – 12.30 Uhr	TH	Prellball für Senioren	C. Heidt
-----	-------------------	----	------------------------	----------

## **Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter - nur nach Absprache mit der Geschäftsstelle!**

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	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**

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

**TSG Oberrad**  
Wo Sport  
Spaß macht!