

Übungsplan tsg oberrad

ab September 2021 Stand 01.07.2021



GYMWELT Fitness– und Gesundheitssport

Infos unter gymwelt@tsg-oberrad.de

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 - Mittelstufe	Irene Liske	
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Rückenfit	Kathrin Schönwandt	NEU
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer	
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Ingrid Schairer	
Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	MZS	Functional Fit	Jay Krämer-Jones	NEU
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>	Rino Napolitano	Kurs
Di.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Brigitte Ewald	
Di.	18.30 – 19.50 Uhr	JS	Fitness + Koordination	Rino Napolitano	
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Brigitte Ewald	
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.	09.30 – 10.15 Uhr	EVG	Aktiv bis 100 - für Senioren	Sonja Hornung	
Mi.	18.15 – 19.30 Uhr	MZS	Wirbelsäulengymnastik	Rino Napolitano	
Mi.	18.00 – 18.45 Uhr	JS	Wellness Workout	Sonja Hornung	NEU
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Pilates Fortgeschrittene	Sonja Hornung	
Mi.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Functional Fit	Jay Krämer-Jones	NEU
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.	09.30 – 10.15 Uhr	KWS	Seniorengymnastik 70+	Rino Napolitano	
Do.	10.30 – 11.15 Uhr	KWS	Aktiv bis 100 - für Senioren	Rino Napolitano	
Do.	15.30 – 16.30 Uhr	JS	Fit & Aktiv 55+	Kathrin Schönwandt	NEU
Do.	20.00 – 21.15 Uhr	TH	Zirkeltraining	Jay Krämer-Jones	
Fr.	09.00 – 10.00 Uhr	JS	Wellness Workout	Sonja Hornung	
Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung	
Fr.	17.30 – 18.30 Uhr	JS	Fitness & Koordination	Rino Napolitano	
Fr.	18.30 – 19.15 Uhr	JS	Pilates	Heike Dobbelaar	NEU
Fr.	19.15 – 20.00 Uhr	JS	Functional Fit	Heike Dobbelaar	
Fr.	20.15 – 21.15 Uhr	MZS	Barre Workout	Heike Dobbelaar	NEU
So.	10.00 – 11.00 Uhr	Parkplatz	Outdoor Fitness	Jay Krämer-Jones	NEU
So.	10.00 – 11.00 Uhr	MZS	Thai Chi & Qi Gong	Christian Happ	Kurs

Yoga

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	Kurs
Mi.	10.00 – 11.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	Kurs
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga	Kurs
Do.	17.30 – 18.15 Uhr	MZS	Kinder-Yoga ab 8 Jahre	Kavita Djagga	

Nordic Walking

Infos unter pia.breidt@tsg-oberrad.de

Do.	17.00 – 18.30 Uhr	TH	Wintermonate	Fortgeschrittene	Pia Breidt
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	TH	Sommermonate	Fortgeschrittene	Pia Breidt

Babys in Bewegung

Infos unter pia.breidt@tsg--oberrad.de

Di.	10.00 – 10.50 Uhr	KH	Babys im Alter von 3 – 5 Monaten	Pia Breidt	Kurs
Di.	11.00 – 11.50 Uhr	KH	Babys im Alter von 6 – 9 Monaten	Pia Breidt	Kurs

Ballett

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

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 – ab 7 Jahre	Nadezda Denisova	Z

Jiu Jitsu - Selbstverteidigung

Infos unter jiujitsu@tsg-oberrad.de

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

tischtennis@tsg-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.	17.00 – 19.00 Uhr	MZS	Kinder ab 8 Jahre	Felix Höller

Turnen

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

Mo.	15.15 – 16.45 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
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	Jennifer Simon
Fr.	15.45 – 16.30 Uhr	TH	Vorschulkinder 5 – 6 Jahre	Jennifer Simon
Fr.	16.30 – 17.30 Uhr	KH	Rope Skipping - ab 6 Jahre	Jennifer Simon
Fr.	16.30 – 17.30 Uhr	TH	Grundschule Jungen	Lea Geist

Leistungsgruppen Turnen

Infos unter turnen@tsg-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

Infos unter volleyball@tsg-oberrad.de

Badminton

Infos unter badminton@tsg-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

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

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

Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter

Mi.	16.50 – 18.15 Uhr	KW	Fitnessstraining (Einweisung)	Rino Napolitano
Mi.	19.30 – 21.00 Uhr	KW	Fitnessstraining (Einweisung)	Rino Napolitano
Fr.	18.30 – 21.00 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!