

Übungsplan tsg oberrad

ab Juli 2022 Stand 04.07.2022



GYMWELT Fitness- und Gesundheitssport

Infos unter gymwelt@tsg-oberrad.de

Mo.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Sanftes Rückenyoga	Daniela Hammerschmidt
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
Mo.	16.30 – 17.30 Uhr	MZS	Folkloretanz für Erwachsene	Karin Breunung ab 25.07.
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer
Mo.	19.00 – 20.00 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.	18.00 – 19.00 Uhr	JS	Fit & Stretch ab 16 Jahre	Nadezda Denisova
Di.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Brigitte Ewald
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Brigitte Ewald
Di.	20.00 – 21.00 Uhr	MZS	Ballett Workout ab 16 Jahre	Nadezda Denisova NEU
Di.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Pilates - auch Einsteiger	Sonja Hornung
Mi.	09.30 – 10.30 Uhr	MZS	Rückenfit Soft	Daniela Hammerschmidt
Mi.	11.00 – 12.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer
Mi.	09.00 – 09.45 Uhr	EVG	Aktiv bis 100 - für Senioren	Sonja Hornung
Mi.	18.00 – 18.45 Uhr	JS	Wellness Workout	Sonja Hornung
Mi.	18.30 – 19.30 Uhr	MZS	Ballett Workout Jug. & Erw.	Nadezda Denisova
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Pilates Fortgeschrittene	Sonja Hornung
Mi.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Functional Fit	Jay Krämer-Jones
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+	Kathrin Schönwandt
Do.	11.00 – 11.45 Uhr	KWS	Aktiv bis 100 - für Senioren	Kathrin Schönwandt
Do.	15.30 – 16.30 Uhr	JS	Fit & Aktiv 55+	Kathrin Schönwandt
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
So.	10.00 – 11.00 Uhr	Parkplatz	Fitnessstraining Outdoor/Indoor	Jay Krämer-Jones

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

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

Di.	15.00 – 15.45 Uhr	MZS	Eltern & Kind Tanz ab 18 Monaten	Nadezda Denisova	Z
Di.	16.00 – 16.50 Uhr	MZS	Ballett 1 für Kinder 6 – 9 Jahre	Nadezda Denisova	Z
Di.	17.00 – 17.50 Uhr	MZS	Ballett 2 für Kinder 10 – 13 Jahre	Nadezda Denisova	Z
Mi.	15.00 – 16.00 Uhr	MZS	Kreativer Kindertanz 3 – 5 Jahre	Nadezda Denisova	Z
Mi.	16.00 – 17.00 Uhr	MZS	Ballett 1 für Kinder 6 – 9 Jahre	Nadezda Denisova	Z
Mi.	17.00 – 17.50 Uhr	MZS	Ballett 3 für Jugendliche 13 – 16 Jahre	Nadezda Denisova	Z

Jiu Jitsu - Selbstverteidigung

Infos unter jiujiitsu@tsg-oberrad.de

Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	KH	Fortgeschrittene nach Absprache	Alexander v. Zanten
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

Leichtathletik für Kinder 6 – 8 Jahre

Infos unter pia.breidt@tsg-oberrad.de

Do.	17.30 – 18.30 Uhr	GS	Spielerisches Lauftraining	Pierre Arias
-----	-------------------	----	----------------------------	--------------

Tischtennis

tischtennis@tsg-oberrad.de

Mo.	10.00 – 12.00 Uhr	MZS	Freizeittischtennis 50+	Eva-Maria Rothe
Di.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Anfänger & Fortgeschrittene Schüler & Jugendliche	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 (zur Zeit nur mit Voranmeldung!)

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 <i>Nur mit Voranmeldung!</i>	Pia Breidt
Di.	16.00 – 17.00 Uhr	TH	Eltern und Kind 19 Monate – 3 Jahre – <i>Nur mit Voranmeldung!</i>	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.	15.00 – 15.45 Uhr	TH	Eltern und Kind ab 19 Monaten <i>Nur mit Voranmeldung!</i>	Pia Breidt
Do.	16.00 – 16.45 Uhr	TH	Eltern und Kind ab 19 Monaten <i>zur Zeit ausgebucht!</i>	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	Manuela Scholz

Leistungsgruppen Turnen

Infos unter turnen@tsg-oberrad.de

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

Mo.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	A. und L. Geist/J. Happ K. Höfer/C. Hornung
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/M. Scholz L. Knop
Fr.	17.30 – 19.30 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	C. Kopp/J. Bechler/J. Happ C. Hornung/L. Geist

Volleyball

Infos unter volleyball@tsg-oberrad.de

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

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.	10.45 – 12.00 Uhr	TH	Prellball für Senioren	C. Heidt
-----	-------------------	----	------------------------	----------

Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter

Do.	18.30 – 20.00 Uhr	KW	Fitnessstraining (Einweisung)	Jay Krämer-Jones
Fr.	18.30 – 21.00 Uhr	KW	freies Training	(eigenständig)
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!