

# Übungsplan tsg oberrad

ab April 2024 Stand 18.04.24



## GYMWELT Fitness- und Gesundheitssport

Infos unter [gymwelt@tsg-oberrad.de](mailto:gymwelt@tsg-oberrad.de)

Mo.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Sanftes Rückenyo	Daniela Hammerschmidt
Mo.	17.00 – 18.00 Uhr	JS	Soft-Pilates	Irene Liske
Mo.	18.00 – 18.50 Uhr	JS	Step Workout	Irene Liske
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Rückenfit	Kathrin Schönwandt
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer
Mo.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Ingrid Schairer
Mo.	19.00 – 20.30 Uhr	MBS	Bodystyling BBP - Mühlbergschule	Annuska Berz <b>Kurs</b>
Di.	09.00 – 09.45 Uhr	JS	Soft-Pilates (auch für Senioren)	Sonja Hornung
Di.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung
Di.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Rückenfit	Brigitte Ewald
Di.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling BBP	Brigitte Ewald
Di.	19.30 – 20.30 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.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung
Mi.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Functional Fit	Annuska Berz
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	Senioren-gymnastik 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.	16.30 – 17.15 Uhr	JS	MamaFit – BabyMit	Sonja Hornung
Do.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Step Basic	Astrid Krämer
Do.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling	Annuska Berz
Do.	20.00 – 21.15 Uhr	TH	Zirkeltraining	Fabian Sinning
Fr.	09.00 – 09.45 Uhr	JS	Bodystyling BBP	Sonja Hornung
Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung
So.	10.00 – 11.00 Uhr	Parkplatz	Fitnessstraining Outdoor/Indoor	Naima Wagner

## Nordic Walking

Infos unter [pia.breidt@tsg-oberrad.de](mailto: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
Do.	17.00 – 18.00 Uhr	TH	Einsteigerkurs	ab 06.06.24	Pia Breidt <b>Kurs</b>

## Yoga

Infos unter [info@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:info@tsg-frankfurt-oberrad.de)

Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga <b>Kurs</b>
Mi.	10.00 – 11.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga <b>Kurs</b>
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga <b>Kurs</b>

## **Ballett & Kindertanz**

Infos unter [info@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto:info@tsg-frankfurt-oberrad.de)

Di.	15.00 – 15.55 Uhr	MZS	Pre Ballett 1 für Kinder 3 – 5 Jahre	Ayna Curanovic	<b>Z</b>
Di.	16.00 – 16.55 Uhr	MZS	Ballett 1 für Kinder 6 – 8 Jahre	Ayna Curanovic	<b>Z</b>
Mi.	15.00 – 15.55 Uhr	MZS	Pre Ballett 1 für Kinder 3 – 5 Jahre	Ayna Curanovic	<b>Z</b>
			<b>Zur Zeit voll!</b>		
Mi.	16.00 – 16.55 Uhr	MZS	Ballett 1 für Kinder 6 – 8 Jahre	Ayna Curanovic	<b>Z</b>
			<b>Zur Zeit voll!</b>		
Mi.	17.00 – 17.55 Uhr	MZS	Ballett 2 für Kinder 9 – 16 Jahre	Ayna Curanovic	<b>Z</b>

## **Babys in Bewegung**

Infos unter [pia.breidt@tsg--oberrad.de](mailto:pia.breidt@tsg--oberrad.de)

Di.	09.30 – 10.15 Uhr	KH	Babys im Alter von 3 – 5 Monaten	Pia Breidt	<b>Kurs</b>
Di.	10.30 – 11.15 Uhr	KH	Babys im Alter von 6 – 8 Monaten	Pia Breidt	<b>Kurs</b>

## **Jiu Jitsu - Selbstverteidigung**

Infos unter [jiujitsu@tsg-oberrad.de](mailto:jiujitsu@tsg-oberrad.de)

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	Alex van Zanten	

## **Leichtathletik für Kinder 6 – 8 Jahre**

Infos unter [pia.breidt@tsg-oberrad.de](mailto:pia.breidt@tsg-oberrad.de)

Di.	17.30 – 18.30 Uhr	MBS	Spielerisches Lauftraining	Pierre Arias	<b>Voll</b>
-----	-------------------	-----	----------------------------	--------------	-------------

## **Basketball**

Infos unter [pia.breidt@tsg-oberrad.de](mailto:pia.breidt@tsg-oberrad.de)

Mi.	19.00 – 20.30 Uhr	MBS	Gruppe männlich 16 – 20 Jahre	Jay Russell Brown	
			<b>Zur Zeit ausgebucht!</b>		
Mi.	20.30 – 22.00 Uhr	MBS	Erwachsene ab circa 30 Jahre männlich	Jay Russell Brown	

## **Tischtennis**

[tischtennis@tsg-oberrad.de](mailto:tischtennis@tsg-oberrad.de)

Mo.	10.00 – 12.00 Uhr	MZS	Freizeittischtennis 50+	Eva-Maria Rothe	
Di.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Anfänger*innen & Fortgeschrittene	F. Höller/ E. Kempa	
			Schüler*innen & Jugendliche	L. Vettters	
Di.	19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene Aktive	Timo Elpelt	
Mi.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Schüler*innen + Jugend	S. Merkl/ F. Höller	
			Anfänger*innen + Fortgeschrittene		
Mi.	19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene Aktive	Sabrina Merkl	
Fr.	17.30 – 19.30 Uhr	MBS	Schüler*innen & Jugendliche	E. Kempa, L. Vettters	
Fr.	19.30 – 22.00 Uhr	MBS	Erwachsene Aktive	Etienne Kempa	

## Turnen (zur Zeit nur mit Voranmeldung!)

Infos unter [info@tsg-frankfurt-oberrad.de](mailto: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.	15.00 – 15.45 Uhr	TH	Eltern und Kind ab 19 Monaten	Pia Breidt
Do.	15.50 – 16.45 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	Manuela Scholz

## Leistungsgruppen Turnen

Infos unter [turnen@tsg-oberrad.de](mailto:turnen@tsg-oberrad.de)

*Wettkampforientiert – nur nach vorheriger Absprache und Anmeldung!*

*Neuaufnahme zurzeit leider nicht möglich!*

Mo.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	A. und L. Geist/J. Happ/ 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	J. Bechler/J. Happ/L. Geist C. Hornung

## Volleyball

Infos unter [volleyball@tsg-oberrad.de](mailto: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](mailto: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](mailto:info@tsg-frankfurt-oberrad.de)

Di.	11.00 – 12.300 Uhr	TH	Prellball für Senioren	C. Heidt
-----	--------------------	----	------------------------	----------

## Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter

Do.	18.30 – 20.00 Uhr	KW	Fitnessstraining (Einweisung)	Jay / Fabian
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 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!