

Übungsplan tsg oberrad

ab Januar 2025 Stand 19.12.24



GYMWELT Fitness- und Gesundheitssport

| | | | | |
|-----|-------------------|-----------|---|-----------------------|
| Mo. | 09.00 – 10.00 Uhr | MZS | Sanftes Rückenyooga | Daniela Hammerschmidt |
| Mo. | 15.00 – 16.00 Uhr | MZS | Sturzprophylaxe | Thomas Laberenz |
| Mo. | 16.00 – 17.00 Uhr | MZS | Disco – Gymnastik | Thomas Laberenz |
| Mo. | 17.30 – 18.50 Uhr | JS | Step Workout & Stretching | 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 - Mühlbergschule | Claudia Grytz |
| 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 | Gymnastik mit dem Stuhl | Sonja Hornung |
| Mi. | 19.00 – 20.00 Uhr | JS | Pilates | Sonja Hornung |
| Mi. | 19.00 – 20.00 Uhr | MZS | Bachata Solo Style | Tanja Lina |
| Mi. | 20.00 – 21.00 Uhr | JS | Functional Fit findet z.Z. nicht statt | Annuska Berz |
| Do. | 08.00 – 09.00 Uhr | JS | Cardio-Pilates | Sonja Hornung |
| Do. | 09.15 – 10.00 Uhr | JS | MamaFit – BabyMit | Sonja Hornung |
| Do. | 10.00 – 10.45 Uhr | MZS | Seniorengymnastik 70+ | Kathrin Schönwandt |
| Do. | 09.00 – 09.45 Uhr | EVG | Gymnastik & Tanz mit dem Stuhl | Thomas Laberenz |
| Do. | 10.00 – 10.45 Uhr | KWS | Gymnastik & Tanz mit dem Stuhl | Thomas Laberenz |
| Do. | 18.00 – 19.00 Uhr | MZS | Step Basic | Astrid Krämer |
| Do. | 19.00 – 20.00 Uhr | MZS | Bodystyling – findet z.Z. nicht statt | Annuska Berz |
| Do. | 20.00 – 21.15 Uhr | TH | Zirkeltraining | Naima Wagner |
| 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 |

Yoga

| | | | | |
|-----|-------------------|----|------------|---------------|
| Mo. | 20.00 – 21.00 Uhr | JS | Hatha-Yoga | Tanja Lina |
| Mi. | 10.00 – 11.30 Uhr | JS | Hatha-Yoga | Kavita Djagga |
| Do. | 18.30 – 20.00 Uhr | JS | Hatha-Yoga | Kavita Djagga |

Nordic Walking

| | | | | | |
|-----|-------------------|----|----------------|-------------------------|------------|
| 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 Frühjahr 2025 | Pia Breidt |

Kurs

Ballett & Kindertanz

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

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

Babys in Bewegung *(Nur mit Voranmeldung!)*

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

| | | | | |
|-----|-------------------|----|----------------------------------|------------|
| Di. | 09.30 – 10.15 Uhr | KH | Babys im Alter von 3 – 5 Monaten | Pia Breidt |
| Di. | 10.30 – 11.15 Uhr | KH | Babys im Alter von 6 – 8 Monaten | Pia Breidt |

Jiu Jitsu - Selbstverteidigung

Infos unter 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

| | | | | |
|-----|-------------------|-----|----------------------------|--------------|
| Di. | 17.30 – 18.30 Uhr | MBS | Spielerisches Lauftraining | Pierre Arias |
|-----|-------------------|-----|----------------------------|--------------|

Basketball

Infos unter pia.breidt@tsg-oberrad.de

| | | | | |
|-----|-------------------|-----|--|-----------------|
| Mi. | 19.00 – 20.30 Uhr | MBS | Gruppe männlich 16 – 20 Jahre Zur Zeit ausgebucht! | Jonas Reinhardt |
| Mi. | 20.30 – 22.00 Uhr | MBS | Erwachsene ab circa 30 Jahre männlich | Jonas Reinhardt |

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*innen & Fortgeschrittene Schüler*innen & Jugendliche | F. Höller/ L. Vettors |
| Di. | 19.00 – 22.00 Uhr | TH | Erwachsene Aktive | Timo Elpelt |
| Mi. | 17.00 – 19.00 Uhr | TH | Schüler*innen + Jugend Anfänger*innen + Fortgeschrittene | S. Merkl/ F. Höller E. Kempa, |
| Mi. | 19.00 – 22.00 Uhr | TH | Erwachsene Aktive | Sabrina Merkl |
| Fr. | 17.30 – 19.30 Uhr | MBS | Schüler*innen & Jugendliche | J. Höller, E. Kempa, F. Höller |
| Fr. | 19.30 – 22.00 Uhr | MBS | Erwachsene Aktive | Etienne Kempa |

Turnen (zur Zeit nur mit Voranmeldung!)

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

| | | | | |
|-----|-------------------|----|--|----------------|
| Mo. | 15.30 – 17.00 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

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 (Nur für Erwachsene!)

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

Kraftwerk - Fitness und Kraftcenter

Individuelle Einweisung nach Terminvereinbarung mit unseren lizenzierten Trainer*innen

| | | | |
|-----------------------------|----|-----------------|----------------|
| 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!**