



## Übungsplan

ab Mai 2025 – Stand 22.05.25

### GYMWELT Fitness- und Gesundheitssport

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

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	Annuska Berz/Irene Liske
Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Tanja Lina
Di.	09.00 – 09.45 Uhr	JS	Soft-Pilates – gelenkschonend	Sonja Hornung
Di.	10.00 – 10.45 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*innen	Sonja Hornung
Mi.	09.00 – 09.45 Uhr	EVG	Gymnastik mit dem Stuhl	Sonja Hornung
Mi.	09.30 – 10.30 Uhr	MZS	Sanftes Rückenyooga	Daniela Hammerschmidt
Mi.	10.00 – 11.30 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga
Mi.	11.00 – 12.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer
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.	09.00 – 09.45 Uhr	EVG	Gymnastik & Tanz mit dem Stuhl	Thomas Laberenz
Do.	10.00 – 10.45 Uhr	EVG	Gymnastik mit dem Stuhl	Thomas Laberenz
Do.	10.00 – 10.45 Uhr	MZS	Seniorengymnastik 70+	Kathrin Schönwandt
Do.	18.00 – 19.00 Uhr	MZS	Step Basic	Astrid Krämer
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Hatha-Yoga	Kavita Djagga
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 Mix	Sonja Hornung
Fr.	10.00 – 11.00 Uhr	JS	Pilates	Sonja Hornung
So.	10.00 – 11.00 Uhr	Hof	Fitnessstraining Outdoor/Indoor	Naima Wagner

### Nordic Walking

Do.	17.00 – 18.30 Uhr	Hof	Winter – Fortgeschrittene	Pia Breidt
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	Hof	Sommer – Fortgeschrittene	Pia Breidt
Do.	17.00 – 18.00 Uhr	Hof	Einsteigerkurs siehe Ausschreibung	Pia Breidt

Kurs

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

## Babys in Bewegung (Nur mit Voranmeldung!)

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
Di.	10.30 – 11.15 Uhr	KH	Babys im Alter von 6 – 8 Monaten	Pia Breidt

## Kampfsport – Budo Sportarten

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

Di.	17.30 – 18.30 Uhr	KH	Karate für Kinder 6 – 9 Jahre	Angelo Lamanna
Di.	18.30 – 19.30 Uhr	KH	Karate für Kinder & Jugend 10 – 16 Jahre	Angelo Lamanna
Di.	19.30 – 20.30 Uhr	KH	Karate für Erwachsene ab 16 Jahre	Angelo Lamanna
Do.	17.00 – 18.30 Uhr	TH	Jiu Jitsu 8 – 14 Jahre	Alexander van Zanten
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	TH	Jiu Jitsu ab 15 Jahre und Erwachsene	Alexander 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
-----	-------------------	-----	----------------------------	--------------

## 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 <i>zur Zeit ausgebucht!</i>	Jonas Reinhardt
Mi.	20.30 – 22.00 Uhr	MBS	Erwachsene männlich ab circa 30 Jahre	Jonas Reinhardt

## Tischtennis

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

Mo.	10.00 – 12.00 Uhr	MZS	Freizeit-Tischtennis 50+	Eva-Maria Rothe
Di.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Anfänger*innen & Fortgeschrittene Schüler*innen & Jugendliche	F. Höller/L. Vettters
Di.	19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene Aktive	Timo Elpelt
Di.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Anfänger*innen & Fortgeschrittene Schüler*innen & Jugendliche	E. Kempa/S. Merkl/F. Höller
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](mailto: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 19 Monate – 3 Jahre	Pia Breidt
Do.	15.50 – 16.45 Uhr	TH	Eltern und Kind 19 Monate – 3 Jahre	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 Sichtungstraining!*

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/M. Scholz
Fr.	17.30 – 20.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	S. und C. Jung/M. Scholz
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](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 & Jugendliche	L. Steklov
Mo.	20.30 – 22.30 Uhr	TH	Erwachsene	L. Steklov

## Prellball

Infos unter [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 Krafraum

Das Kraftwerk hat, aufgrund der Größe, eine limitierte Teilnehmerzahl. Bitte stellen Sie eine Anfrage per Mail an unsere Geschäftsstelle. Das Kraftwerk hat eine monatliche Gebühr zusätzlich zum Mitgliedsbeitrag. Siehe Beitragsordnung.

Mo. – Fr.	17.00 – 22.00 Uhr	freies Training	(eigenständig)
Di. – Do.	09.30 – 12.00 Uhr	freies Training	(eigenständig)

## Legenden

TH	Turnhalle Spatzengasse	MZS	Mehrzwecksaal in der Georg-Treser-Str. 17
KH	Kleine Halle in der Turnhalle	MBS	Mühlbergschule im Lettigkautweg 8
JS	Jägersaal im Souterrain der Turnhalle	FvSS	Freiherr vom Steinschule in der Schweizer Str. 87
KW	Kraftwerk im Souterrain der Turnhalle	GS	Gruneliuschule in der Wiener Str. 13
EVG	Evangelische Erlösergemeinde	KWS	St. Katharinen- und Weißfrauenstift

**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 Brückentagen) finden grundsätzlich keine Kindersportstunden statt.*

*Angebote für Erwachsene finden nach Absprache mit den Abteilungen statt!*

*In den Weihnachtsferien macht die TSG Oberrad eine Winterpause.*

## 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.  
Nähe Informationen erteilen wir gerne zu den Öffnungszeiten unter:

Tel. 069 – 65 25 79

Fax 069 – 65 30 36 95

info@tsg-frankfurt-oberrad.de

[www.tsg-frankfurt-oberrad.de](http://www.tsg-frankfurt-oberrad.de)

