TSG Oberrad

Übungsplan

ab November 2026 – Stand 05.11.26

GYMWELT Fitness- und Gesundheitssport

Infos unter gymwelt@tsg-oberrad.de

Mo.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Sanftes Rückenyoga	Daniela Hammerschmidt
Mo.	15.00 – 16.00 Uhr	JS	Sturzprophylaxe	Thomas Laberenz
Mo.	18.00 – 19.00 Uhr	JS	Step & Style	Astrid K./Anna B./Annuska B.
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	Elisabeth Lapp
Mo.	20.00 – 21.00 Uhr	JS	Yoga – Vinyasa Flow	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.	09.00 – 10.00 Uhr	MZS	Sanftes Rückenyoga	Daniela Hammerschmidt
Mi.	10.00 – 11.30 Uhr	JS	Yoga	Kavita Djagga
Mi.	11.00 – 12.00 Uhr	MZS	Pilates	Ingrid Schairer
Mi.	12.00 – 13.00 Uhr	JS	Mentale Regeneration am Mittag	Susanne Schröder
Mi.	19.00 – 20.00 Uhr	JS	Pilates - Fortgeschrittene	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.	09.15 – 10.00 Uhr	JS	MamaFit – BabyMit	Sonja Hornung
Do.	09.00 – 09.45 Uhr	EVG	Gymnastik mit dem Stuhl	Thomas Laberenz
Do.	10.00 – 10.45 Uhr	KWS	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/A. Berz
Do.	18.30 – 20.00 Uhr	JS	Yoga	Kavita Djagga
Do.	19.00 – 20.00 Uhr	MZS	Bodystyling – Barre Workout	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
Fr.	18.00 – 19.00 Uhr	JS	Mentale Regeneration am Abend	Susanne Schröder
So.	10.00 – 11.00 Uhr	Hof	Fitnesstraining Outdoor/Indoor	Naima Wagner

Ballett & Kindertanz

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

Di.	15.00 – 15.55 Uhr	MZS	Pre Ballett für Kinder 3 – 5 Jahre	Mirena Demirtas zur Zeit voll
Di.	16.00 – 16.55 Uhr	MZS	Ballett 2 für Kinder 9 –16 Jahre	Mirena Demirtas
Do.	16.00 – 16.55 Uhr	MZS	Pre Ballett 1 für Kinder 3 – 6 Jahre	Mirena Demirtas zur Zeit voll
Do.	17.00 – 17.55 Uhr	MZS	Ballett 1 für Kinder 6 – 8 Jahre	Mirena Demirtas

Babys in Bewegung – findet zur Zeit nicht statt:

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

Kampfsport – Budo Sportarten

Infos unter 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

Basketball

Infos unter basketball@tsg-oberrad.de

Di.	17.30 – 19.00 Uhr	MBS	Mannschaftstraining männlich 16+	Jonas Reinhardt
Mi.	19.00 – 20.30 Uhr	MBS	Mannschaftstraining männlich 16+	Jonas Reinhardt
Mi.	20.30 – 22.00 Uhr	MBS	Technik und Individualtraining m/w 16+ (auch Anfänger*innen)	Jonas Reinhardt

Tischtennis

Infos unter 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. Vetters
Di.	19.00 – 22.00 Uhr	TH	Erwachsene Aktive	Timo Elpelt
Mi.	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
Do.	17.30 – 19.00 Uhr	MBS	Freizeit-Tischtennis 16 – 66 Jahre	Bernd Tettenborn/R. Dietrich
Do.	19.00 – 22.00 Uhr	MBS	Erwachsene Aktive*	Marten Clüver
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

*nur per Verabredung, abhängig vom Spielplan!

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 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

Wettkampforientiert – nur nach vorheriger Absprache und Sichtungstraining!

Mo.	17.00 – 19.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	C. Hornung/J. Bechler/L. Oliveri
Mo.	17.00 – 19.30 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	S. Jung/M. Scholz
Mi.	17.30 – 19.00 Uhr	GR	Leistungsgruppe Jungen/Mädchen	M. Jung
Fr.	17.30 – 20.00 Uhr	TH	Leistungsgruppe Jungen	S. Jung/M. Scholz
Fr.	17.30 – 19.30 Uhr	TH	Leistungsgruppe Mädchen	J. Bechler/L. Oliveri/C. Hornung

Volleyball (nur für Erwachsene)

Infos unter volleyball@tsg-oberrad.de

Mo.	19.00 – 21.00 Uhr	FvSS	Mittelstufe und Fortgeschrittene	N. Schnaufer/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 & Jugendliche	L. Steklov
Mo.	20.30 – 22.30 Uhr	TH	Erwachsene	L. Steklov
Do.	19.00 – 22.00 Uhr	GR	Erwachsene	Vivek

Prellball

Infos unter info@tsg-frankfurt-oberrad.de

Di.	11.00 – 12.30 Uhr	TH	Prellball für Senioren/Seniorinnen	C. Heidt

Kraftwerk – Fitness und Kraftraum

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.

Vormittag:			
Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr	freies Training	(eigenständig)
Mittwoch	09.30 – 12.00 Uhr	freies Training	(eigenständig)
Donnerstag	09.30 – 11.00 Uhr	freies Training	(eigenständig)
Nachmittag:			
Mo. – Fr.	17.00 – 22.00 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	Gruneliusschule in der Offenbacher Landstr. 231
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

Turn- und Sportgemeinde Frankfurt-Oberrad e. V. 1872
Georg-Treser-Straße 17
60599 Frankfurt am Main