

Übungsplan TVO

Wochentag	Zeit	Kurs	Ort	Kursleiter:in	
-----------	------	------	-----	---------------	--

Kinderturnen

Montag	09:00 - 10:15	Babys in Bewegung (Alterseinteilung siehe Kursplakat)	Kleine - TVO	Bettina Wambach	
Montag	10:30 - 11:45	Babys in Bewegung (Alterseinteilung siehe Kursplakat)	Kleine - TVO	Bettina Wambach	
Mittwoch	09:00 - 10:15	Babys in Bewegung (Alterseinteilung siehe Kursplakat)	Kleine - TVO	Bettina Wambach	
Mittwoch	10:30 - 11:45	Babys in Bewegung (Alterseinteilung siehe Kursplakat)	Kleine - TVO	Bettina Wambach	
Montag	09:15 - 10:15	Pampersturnen (1 - 3 Jahre) (Anmeldung erforderlich)	TH - TVO	Nicole Schlink	
Donnerstag	15:50 - 17:00	Eltern - Kindturnen (2 - 4 Jahre)	TH - TVO	Bärbel Klingler	
Montag	14:45 - 16:00	Purzelturnen II (4-5 Jahre)	TH - TVO	Bärbel Klingler	
Donnerstag	14:30 - 15:40	Purzelturnen I (Schulanfänger, ab 6 Jahre)	TH - TVO	Steffi Gerasymchuk	
Donnerstag	16:30 - 17:45	Fitte Jungs (7 - 8 Jahre)	TH - ASSO	Nicole Schlink	
Mittwoch	12:35 - 14:00	WPU (Kooperation mit ASSO)	TH - TVO	ASSO mit Lehrer:in	
Dienstag	09:00 - 12:00	KiTa-Kooperation Johann-Sebastian-Bach (Mehr Bewegung in der Kiga)	TH - TVO	Marika Hülsmann	
Dienstag	09:00 - 12:00	KiTa Kleine Feldstraße	Kleine - TVO	KiTa Kleine Feldstraße	

Gerätturnen

Dienstag	16:00 - 18:00	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und jünger)	TH - TVO	Trainerteam GT	
Dienstag	17:30 - 18:00	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter) (Aufwärmung)	MZR - TVO	Trainerteam GT	
Dienstag	17:30 - 20:00	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter)	TH - TVO	Trainerteam GT	
Freitag	15:00 - 17:00	Gerätturnen Grundlagengruppe/Einsteiger (5-8 J.)	TH - TVO	C. Köppen, E. Hirt	
Freitag	15:00 - 17:00	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und jünger)	Kleine - TVO	A. Muth	
Freitag	16:30 - 17:00	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter) (Aufwärmung)	Kleine - TVO	L. Hartmann	
Freitag	17:00 - 19:00	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter)	TH - TVO	Trainerteam GT	Sommer
Freitag	19:00 - 19:20	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter) Krafttraining	AB - TVO	E. Hirt	Sommer
Freitag	16:30 - 18:30	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter)	TH - TVO	Trainerteam GT	Winter
Freitag	18:30 - 19:00	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter)	Kleine - TVO	Trainerteam GT	Winter
Freitag	19:00 - 19:20	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter) Krafttraining	AB - TVO	E. Hirt	Winter
Samstag	10:00 - 12:30	Gerätturnen Wettkampfgruppen	TH - TVO	Trainerteam GT	
Sonntag	11:00 - 14:00	Gerätturnen Wettkampfgruppen (13 J. und älter)	TH - TVO	J. Loos	

Gymnastik

Montag	20:00 - 21:00	Bodystyling Bodystyling	TH - TVO	Alex Rücker-Flettner	
Dienstag	18:45 - 20:00	Freizeitsport für Jedermann	TH - ASSO	Astrid Laumann	
Mittwoch	18:45 - 19:45	Skigymnastik (Beginn nach Plan)	TH - ASSO	n.N. - Zur Zeit nicht	Winter
Mittwoch	20:00 - 21:30	Frauen-Fit-Mix	TH - ASSO	Renate Geisler	
Freitag	09:15 - 10:15	Bauch-Beine-Po (BBP)-Plus	TH - TVO	Sandy Betzel	
Montag	18:45 - 19:45	Zumba (Anmeldung erforderlich)	Kleine - TVO	Ornella Giudice-Jazenko	
Freitag	19.30 - 20:30	Zumba (Anmeldung erforderlich)	Kleine - TVO	Mel Rottenau / Sandra Savio	

Gesundheitssport (Rücken/Wirbelsäulengymnastik/Yoga)

Dienstag	16:30 - 17:30	Seniorengymnastik	TH-ASSO	Pia Tannhäuser	
Mittwoch	9:00 - 10:00	Funktionelle Gymnastik	kleine TVO	n.N.	Zur Zeit nicht
Mittwoch	18:00 - 19:00	Pilates	Kleine - TVO	Petra Schäfer	
Mittwoch	19:05 - 20:05	Pilates	Kleine - TVO	Petra Schäfer	
Dienstag	17:35 - 18:35	Wirbelsäulengymnastik	TH-ASSO	Pia Tannhäuser	
Mittwoch	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	TH-ASSO	Maurice Weinförner	
Mittwoch	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik	TH-ASSO	Maurice Weinförner	
Donnerstag	09:15 - 10:15	Wirbelsäulengymnastik	TH-TVO	Sandy Betzel	
Donnerstag	10:15 - 11:15	Wirbelsäulengymnastik	TH-TVO	Sandy Betzel	
Donnerstag	20:15 - 21:15	Rückentraining "Sanft und effektiv" (Anmeldung erforderlich)	Kleine - TVO	Christa Zimmermann	
Dienstag	19:00 - 19:45	Reha-Sport Orthopädie	MZR - TVO	Pia Tannhäuser	
Mittwoch	09:00 - 10:00	Reha-Sport Orthopädie	TH - TVO / Kleine - TVO	Pia Tannhäuser	
Mittwoch	10:00 - 11:00	Reha-Sport Orthopädie	TH - TVO / Kleine - TVO	Pia Tannhäuser	
Mittwoch	11:00 - 12:00	Reha-Sport Orthopädie	TH - TVO / Kleine - TVO	Pia Tannhäuser	
Samstag	09:00 - 10:00	Reha-Sport Orthopädie	TH - TVO	Pia Tannhäuser	
Montag	19:00 - 20:15	Yoga (Anmeldung erforderlich)	MZR - TVO	Celine Goger	
Dienstag	18:45 - 20:00	Yoga (Anmeldung erforderlich)	Kleine - TVO	Gloria Mennekes	

Rhythmische Sportgymnastik

Donnerstag	17:00 - 18:30	Rhythmische Sportgymnastik, 5 - 7 Jahre	TH - ASSO	n.N.	Zur Zeit nicht
Donnerstag	18:30 - 20:00	Rhythmische Sportgymnastik, 8 - 10 Jahre	TH - ASSO	n.N.	Zur Zeit nicht

Übungsplan TVO

Wochentag	Zeit	Kurs	Ort	Kursleiter:in	
Tanz					
Mittwoch	14:30 - 15:15	Mini Kids Dance (3-4 Jahre) (Anmeldung erforderlich)	TH - TVO	Bettina Wambach	
Mittwoch	15:00 - 15:45	Mini Kids Dance (4-5 Jahre) (Anmeldung erforderlich)	TH - TVO	Bettina Wambach	
Mittwoch	15:30 - 16:45	Kids Dance (ab 6 Jahre)	TH - TVO + Kleine - TVO	Bettina Wambach	
Mittwoch	16:30 - 18:00	Gardetanz "Crazy Pearls" (bis 12 Jahre)	Kleine - TVO / AB - TVO	Isabell Henn	
Mittwoch	18:00 - 20:00	Gardetanz "Crazy Pearls" (bis 12 Jahre)	MZR - TVO / AB - TVO	Isabell Henn	
Dienstag	20:15 - 22:00	Showtanz Diamonds	Kleine - TVO	Nicole Rüffer	
Samstag	16:30 - 17:45	Modern LineDance (Anmeldung erforderlich)	Kleine - TVO	B. + F. Wambach	
Samstag	18:00 - 19:30	TVO Let's Dance für Paare (Anmeldung erforderlich)	Kleine - TVO	B. + F. Wambach	

Fitness / Krafraum

Montag	18:00 - 19:00	Capoeira Kinder (ab 5 Jahre)	AB - TVO	Raimund Rühl	
Donnerstag	19:00 - 20:00	Capoeira Kinder (ab 5 Jahre)	MZR - TVO	Raimund Rühl	
DI / DO	17:30 - 19:30	Fitness - Krafraum (nach Absprache)	KR - TVO	Wolfgang Jakobi	
DI / DO	19:30 - 21:00	Fitness - Krafraum (Jugend) (nach Absprache)	KR - TVO	n.N.	Zur Zeit nicht
Samstag	n.N.	Fitness - Krafraum Jugend (nach Absprache)	KR - TVO	n.N.	Zur Zeit nicht
Sonntag	20:00 - 22:00	Seniorengruppe 60+ Männer	TH - TVO	Heuer / Bohnke	
Donnerstag	18:00 - 19:30	3K-Fit	Kleine - TVO	M. Böker / A. Zöller	
n.N.	n.N.	Ladys-Fit	n.N.	Pia Tannhäuser	Zur Zeit nicht

Leichtathletik Schüler/innen, Jugend und Aktive

Montag	16:30 - 18:00	Kinderleichtathletik (ab 6 Jahre)	TH - ASSO	Alicia Bertich / Leonie Vehmeier	
Mittwoch	16:30 - 18:00	Kinderleichtathletik (ab 6 Jahre)	TH - ASSO	Alicia Bertich / Leonie Vehmeier	
Montag	18:00 - 19:30	Kinderleichtathletik (ab 8 Jahre)	TH - ASSO	Nils Ihlefeld	
Mittwoch	16:15 - 17:15	Kinderleichtathletik (ab 8 Jahre) Lauftraining	Treffpunkt ASSO	Nils Ihlefeld	
Montag	18:00 - 20:00	Schülerleichtathletik (ab 12 Jahre)	TH - TVO	Claudia Cibulka	
Mittwoch	18:30 - 20:00	Schülerleichtathletik (ab 12 Jahre)	TH - TVO	Nils Ihlefeld	
Montag	20:00 - 22:00	Wettkampfleichtathletik (ab 16 Jahre)	FFM-Kalbach	Manuel Odey	
Mittwoch	18:30 - 20:00	Wettkampfleichtathletik (ab 16 Jahre)	Bauge-Halle Kelsterbach	Manuel Odey	
Donnerstag	19:00 - 21:00	Wettkampfleichtathletik (ab 16 Jahre) Krafttraining	MZR / KR - TVO	Claudia Cibulka	
Freitag	18:30 - 20:15	Wettkampfleichtathletik (ab 16 Jahre)	TH - TVO	Nils Ihlefeld	
Montag	19:30 - 21:30	Wettkampfleichtathletik (ab 18 Jahre) Krafttraining	MZR / KR - TVO	Claudia Cibulka	
Dienstag	18:15 - 19:45	Wettkampfleichtathletik (ab 18 Jahre)	SP - ASSO	Robert Schieferer	
Donnerstag	20:00 - 22:00	Wettkampfleichtathletik (ab 18 Jahre)	FFM-Kalbach	Robert Schieferer	
SA / SO	nach Absprache	Wettkampfleichtathletik (ab 18 Jahre)		Robert Schieferer	
Montag	10:00 - 12:00	Fitness für Sportabzeichen	KR - TVO	n.N.	Zur Zeit nicht
Dienstag	17:45 - 19:30	Sportabzeichen	SP - ASSO	Gudrun Dirnberger	Sommer

Walking / Nordic Walking / Laufen / Wandern

Montag	18:00 - 19:00	Walking (Informationen siehe Aushang)	Am See	Ulrike Schäfer	Sommer
Samstag	09:00 - 10:00	Walking (Informationen siehe Aushang)	Am See	Ulrike Schäfer	Winter
Dienstag	08:30 - 09:30	Nordic Walking Nordic Walking	Am See	Gudrun Dirnberger	Sommer
Dienstag	09:00 - 10:00	Nordic Walking Nordic Walking	Am See	Gudrun Dirnberger	Winter
Donnerstag	18:00 - 19:00	Nordic-Walking	Am See	Ulrike Schäfer	
Mittwoch	ab 19:30	Lauftreff	TH - TVO	n.N.	Zur Zeit nicht
		Wandern laut Wanderplan		Helmuth Freyer	

Volleyball

Mittwoch	17:00 - 19:00	Volleyball Einsteiger bis 13 Jahre	TH - TVO	Bettina Wambach	
Mittwoch	18:30 - 20:00	Volleyball Technik Training nach Einladung	TH - TVO	Bettina Wambach	Sommer
Mittwoch	20:00 - 22:30	Volleyball Freizeit-Training Mixed	TH - TVO	Bettina Wambach	
Donnerstag	17:00 - 19:00	Volleyball SpielerInnen 14-16 Jahre	TH - TVO	Bettina Wambach	
Donnerstag	19:00 - 21:00	Volleyball Aktive über 16 Jahre	TH - TVO	Bettina Wambach	

Faustball

Dienstag	17:00 - 20:00	Faustball Jugend (nach Absprache)	FbP Ed	Uwe Schultheis	Sommer
Freitag	17:00 - 20:00	Faustball Jugend/Aktive	FbP Ed	Uwe Schultheis	Sommer
Freitag	17:00 - 20:00	Faustball Jugend/Aktive	TH - HBS	Uwe Schultheis	Winter

Übungsplan TVO

Wochentag	Zeit	Kurs	Ort	Kursleiter:in	
-----------	------	------	-----	---------------	--

Badminton

Dienstag	20:00 - 22:00	Badminton	TH - TVO	Peter Christozov	
Samstag	15:00 - 17:00	Badminton (Nach Absprache)	TH - TVO	Peter Christozov	

Tischtennis

Dienstag	16:30 - 18:30	Tischtennis Jugend ab 10 Jahre	Kleine - TVO	Matthias Bernhard	
Dienstag	20:00 - 22:00	Tischtennis	TH - ASSO	Sandra Hauck	
Freitag	19:30 - 22.00	Tischtennis	TH - TVO	Sandra Hauck	Sommer
Freitag	20:15 - 23.00	Tischtennis	TH - TVO	Sandra Hauck	Winter

Basketball

Freitag	20:30 - 22:30	Basketball "Middle Aged Baskets"	TH - ASSO	Jörg Schusser	
---------	---------------	----------------------------------	-----------	---------------	--

Erklärung

TH Turnhalle TVO, Erlenstr. 9a
KR Kraftraum TVO, Erlenstr. 9a
AB Anbau Multifunktionsraum TVO, Erlenstr. 9a
MZR Mehrzweckraum TVO, Erlenstr. 9a
SP Sportplatz ASSO, Eingang über Erlenstr.
TVO Turnverein Okriftel, Erlenstr. 9a
Kleine - TVO Kleine Halle TVO, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Str.
ASSO Albert-Schweitzer-Schule, Okriftel
HBS Heinrich-Böll-Gesamtschule, Hattersheim
FbP Ed Faustballplatz Eddersheim, Grundschule Am Weißen Stein
KB Kelsterbach, Sportplatz Stand: 15.11.2019

Anmeldung erforderlich

= Der Kurs läuft nach einem Kurssystem mit ggf. erforderlicher Zuzahlung und die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich

Sommerplan gilt von 01.04. bis 30.09.

Winterplan gilt von 01.10. bis 31.03.