

# Übungsplan TVO

## Kinderturnen

Montag	09:00 – 12:00	Kiga-Kooperation (Mehr Bewegung in der Kiga)	TH – TVO	Marika Hülsmann	
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	Bärbel Klingler	
Montag	16:15 – 17:15	Pampersturnen (1,5 – 2,5 Jahre) (Anmeldung erforderlich)	TH – TVO	Bärbel Klingler	Sommer
Montag	16:15 – 17:15	Pampersturnen (1,5 – 2,5 Jahre) (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Bärbel Klingler	Winter
Montag	09:15 – 10:15	Babys in Bewegung (3-6 Monate)	Kleine – TVO	Melanie Schön	
Montag	10:30 – 11:30	Babys in Bewegung (6-12 Monate)	Kleine – TVO	Melanie Schön	
Dienstag	15:15 – 16:30	Fitte Jungs (7 - 8 Jahre)	TH – ASSO	Susanne Ludwig	
Mittwoch	10:00 – 11:00	Pampersturnen (1 – 3 Jahre) (Anmeldung erforderlich)	TH – TVO	Goscha Pannek	
Mittwoch	15:00 – 16:30	Kids Dance (ab 6 Jahre)	TH – TVO	Bettina Wambach	
Donnerstag	15:50 – 17:00	Eltern – Kindturnen (2 – 4 Jahre)	TH – TVO	Bärbel Klingler	

## Gerätturnen

Di / Fr	16:00 – 18:00	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2010/2011)	TH – TVO	Lisa Hartmann	
Di	16:00 – 18:00	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2008-2010)	TH – TVO	AnnaLena Rummel	
Di / Fr	16:00 – 18:00	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2008/2009)	TH – TVO	Emily Hirt	
Dienstag	18:00 – 20:00	Gerätturnen Wettkampfgruppe (2006/2007)	TH – TVO	Julia Odey	
Dienstag	18:00 – 20:00	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2005 u. älter)	TH – TVO	Tanja Klingler	
Freitag	16:00 – 18:00	Gerätturnen Grundlagengruppe/Einsteiger (ab 5 J.)	TH – TVO	Veronika Burdak	
Freitag	17:00 – 19:30	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2005 u. älter)	TH – TVO	Tanja Klingler	Sommer
Freitag	16:30 – 18:30	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2005 u. älter) (nach Absprache)	TH – TVO	Tanja Klingler	Winter
Samstag	10:00 – 12:30	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2006/2007)	TH – TVO	Julia Odey	
Samstag	10:00 – 12:30	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2005 u. älter)	TH – TVO	Tanja Klingler	
Samstag	12:30 – 15:00	Gerätturnen Training/Weiterbildung d. älteren Turnerinnen (nach Absprache)	TH – TVO	Julia Odey	
Sonntag	10:00 – 12:00	Gerätturnen Wettkampfgruppe (Jhg. 2008-2010)	TH – TVO	AnnaLena Rummel	

## Gymnastik

Montag	20:00 – 21:00	Bodystyling	TH – TVO	Alex Rücker-Flettner	Sommer
Montag	20:30 – 21:30	Bodystyling	TH – TVO	Alex Rücker-Flettner	Winter
Dienstag	16:30 – 17:30	Gymnastik Senioren	TH – ASSO	Pia Tannhäuser	
Dienstag	18:45 – 20:00	Freizeitsport für Jedermann	TH – ASSO	Astrid Laumann	
Mittwoch	09:00 – 10:00	Funktionelle Gymnastik	Kleine – TVO	Goscha Pannek	
Mittwoch	18:45 – 19:45	Skigymnastik (Beginn nach Plan)	TH – ASSO	Renate Geisler	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	

# Übungsplan TVO

## Gesundheitssport (Rücken/Wirbelsäulengymnastik/Yoga)

Montag	17:30 – 18:30	Wirbelsäulengymnastik (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Tanja Illion	
Montag	17:30 – 18:30	Wirbelsäulengymnastik (Anmeldung erforderlich)	TH – ASSO	Mathias Schwenn	
Montag	18:45 – 19:45	Wirbelsäulengymnastik (Anmeldung erforderlich)	TH – ASSO	Mathias Schwenn	
Montag	20:00 – 21:00	Wirbelsäulengymnastik (Anmeldung erforderlich)	TH – ASSO	Mathias Schwenn	
Dienstag	17:35 – 18:35	Wirbelsäulengymnastik (Anmeldung erforderlich)	TH – ASSO	Pia Tannhäuser	
Donnerstag	09:15 – 10:15	Wirbelsäulengymnastik (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Sandy Betzel	
Donnerstag	10:15 – 11:15	Wirbelsäulengymnastik (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Sandy Betzel	
Mittwoch	18:15 – 19:15	Rückentraining "Sanft und effektiv" (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Christa Zimmermann	
Mittwoch	19:15 – 20:15	Rückentraining "Sanft und effektiv" (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Christa Zimmermann	
Donnerstag	20:15 – 21:15	Rückentraining "Sanft und effektiv" (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Christa Zimmermann	
Montag	20:00 – 21:15	Yoga (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Julia Ottermann	
Dienstag	19:00 – 20:15	Yoga (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Bea Stenzel	

## Rhythmische Sportgymnastik

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

## Tanz

Montag	19:00 – 20:00	Zumba (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Mel Rottenau	
Freitag	19:30 – 20:30	Zumba (Anmeldung erforderlich)	Kleine – TVO	Mel Rottenau	
Mittwoch	16:30 – 18:00	Gardetanz "Crazy Pearls" (bis 12 Jahre)	Kleine – TVO	Isabell Henn	
Mittwoch	18:00 – 20:00	Gardetanz "Crazy Pearls" (ab 12 Jahre)	MZR – TVO	Isabell Henn	
Dienstag	20:15 – 22:00	Showtanz Diamonds	Kleine – TVO	Nicole Rüffer	
Samstag	16:30 – 17:30	Let's Dance Gesellschaftstanz meet Line (Anmeldung)	Kleine – TVO	B.+F.Wambach	
Samstag	18:00 – 19:30	Let's Dance Tanzworkshop /für Paare (Anmeldung)	Kleine – TVO	B.+F.Wambach	

## Fitness / Krafraum

Montag	18:00 – 19:00	Capoeira Kinder (ab 5 Jahre)	MZR – TVO	Jens Strecker	
Donnerstag	18:00 – 19:00	Capoeira Kinder (ab 5 Jahre)	Kleine – TVO	Jens Strecker	
DI / DO	18:00 – 19:30	Fitness - Krafraum (nach Absprache)	KR – TVO	Wolfgang Jakobi	
DI / DO	19:30 – 21:00	Fitness - Krafraum (Jugend)	KR – TVO	Heiko Knöbel	
Samstag		Fitness - Krafraum Jugend (nach Absprache)	KR – TVO	Heiko Knöbel	
Sonntag	20:00 – 22:00	Konditions-Training Männer	TH – TVO	Heuer / Bohnke	

# Übungsplan TVO

## Leichtathletik Schüler/innen, Jugend und Aktive

Mo / Mi	16:00 – 17:45	Kinderleichtathletik (ab 6 Jahre)	SP / TH-ASSO	Lea Wink	Sommer
Mo / Mi	16:00 – 18:00	Kinderleichtathletik (ab 6 Jahre) Lauftraining und Halle	TH – ASSO	Lea Wink	Winter
Montag	16:30 – 18:30	Leichtathletik Schüler/Innen (ab 8 Jahre)	SP / TH-ASSO	Nils Ihlefeld	Sommer
Montag	16:30 – 18:30	Leichtathletik Schüler/Innen (ab 8 Jahre)	TH – TVO	Nils Ihlefeld	Winter
Mittwoch	17:00 – 19:00	Leichtathletik Schüler/Innen (ab 8 Jahre)	SP / TH-ASSO	Nils Ihlefeld	Sommer
Mittwoch	17:00 – 19:00	Leichtathletik Lauftraining + Halle Schüler/innen (ab 8 Jahre)	TH – ASSO	Nils Ihlefeld	Winter
Freitag	17:00 – 18:30	Leichtathletik Schüler/Innen (ab 8 Jahre) nach Absprache	SP / TH-ASSO	Nils Ihlefeld	Sommer
MO / MI	18:30 – 20:30	Leichtathletik SchülerInnen/Jugend (ab 12 Jahre)	SP – ASSO	Y.Schotte/C.Cibulka	Sommer
MO / MI	18:30 – 20:30	Leichtathletik SchülerInnen/Jugend (ab 12 Jahre)	TH – TVO	Y.Schotte/C.Cibulka	Winter
Freitag	17:00 – 19:00	Leichtathletik SchülerInnen/Jugend (ab 12 Jahre)	SP – ASSO	Claudia Cibulka	Sommer
Freitag	17:30 – 19:30	Leichtathletik SchülerInnen/Jugend (ab 12 Jahre)	FFM (Treffp. ASSO)	Claudia Cibulka	Winter
MO / MI	18:30 – 20:30	Leichtathletik Jugend (15-18 Jahre/Abfahrt 18.00Uhr)	Kelsterbach	Manuel Odey	Sommer
Montag	19:00 – 21:00	Leichtathletik Jugend (15-18 Jahre/Abfahrt 18.30Uhr)	FFM (Treffp.TVO)	Manuel Odey	Winter
Mittwoch	18:00 – 20:00	Leichtathletik Jugend / Aktive	IGS-Kelsterbach	Manuel Odey	Winter
Donnerstag	19:30 – 21:30	Leichtathletik Jugend Krafttraining (nach Absprache)	MZR+KR-TVO	Manuel Odey	
Montag	18:00 – 20:30	Leichtathletik Jugend/Aktive Krafttraining	KR+MZR-TVO	Nils Hartmann	
Dienstag	18:30 – 20:30	Leichtathletik Jugend/Aktive (ab 18 Jahre)	SP – ASSO	Robert Schieferer	Sommer
DI / DO	19:00 – 21:00	Leichtathletik Jugend/Aktive (Abfahrt 18.30 Uhr)	FFM (Treffp.TVO)	Robert Schieferer	Winter
Donnerstag	18:30 – 20:30	Leichtathletik Jugend/Aktive (ab 18 Jahre)	Kelsterbach	Robert Schieferer	Sommer
Freitag	18:30 – 20:30	Leichtathletik Jugend / Aktive	SP – ASSO	Robert Schieferer	Sommer
Freitag	18:30 – 20:15	Leichtathletik Jugend+Aktive	TH – TVO	Robert Schieferer	Winter
Samstag		Leichtathletik nach Absprache			
Sonntag		Leichtathletik nach Absprache			
Montag	10:00 – 12:00	Fitness für Sportabzeichen	KR – TVO	Horst Geiss	
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	Am See	G. + J. Dirnberger	Sommer
Dienstag	09:00 – 10:00	Nordic Walking	Am See	G. + J. Dirnberger	Winter
Donnerstag	18:00 – 19:00	Nordic-Walking	Am See	Ulrike Schäfer	
Mittwoch	ab – 19:30	Lauftreff	TH – TVO	M.Burger/ M.Herzog	
		Wandern laut Wanderplan		Gerhard Hessemer	

# Übungsplan TVO

## Volleyball

Mittwoch	16:30 – 18:30	Volleyball-Kids Einsteiger (7-13 Jahre)(nicht in den Ferien)	TH – TVO	Bettina Wambach	
Mittwoch	18:30 – 20:00	Volleyball Jugend (U15, U16) (nicht in den Ferien)	TH – TVO	Bettina Wambach	Sommer
Mittwoch	20:00 – 22:30	Volleyball Freizeiti-Training Mixed	TH – TVO	Bettina Wambach	
Donnerstag	17:00 – 19:00	Volleyball Jugend (ab 14 Jahre) (nicht in den Ferien)	TH – TVO	Bettina Wambach	
Donnerstag	18:00 – 20:00	Volleyball Jugend, (ab 16 Jahre) (nach Absprache)	TH – TVO	Bettina Wambach	
Donnerstag	20:00 – 22:30	Volleyball Jugend, Damen Leistungsorientiert	TH – TVO	Bettina Wambach	

## Faustball

Dienstag	17:00 – 20:00	Faustball Jugend (nach Absprache)	FbP Ed	Uwe Schultheis	Sommer
Donnerstag	17:00 – 18:30	Faustball Jugend	TH – ASSO	Uwe Schultheis	Winter
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

## Badminton

Dienstag	20:00 – 22:00	Badminton	TH – TVO	H.G.-Zimmer/F.Kuschicke	
Samstag	15:00 – 17:00	Badminton (Nach Absprache)	TH – TVO	H.G.-Zimmer/F.Kuschicke	

## Tischtennis

Dienstag	16:30 – 18:30	Tischtennis Jugend ab 10 Jahre	Kleine – TVO	Matthias Bernhard	
Dienstag	20:00 – 22:00	Tischtennis	TH – ASSO	Helmuth Freyer	
Freitag	19:30 – 22:00	Tischtennis	TH – TVO	Helmuth Freyer	Sommer
Freitag	20:15 – 23.00	Tischtennis	TH – TVO	Helmuth Freyer	Winter

## Erklärung

TH	Turnhalle TVO, Erlenstr. 9a
KR	Krafraum TVO, Erlenstr. 9a
MZR	Mehrzweckraum TVO, Erlenstr. 9a
SP	Sportplatz ASSO, Eingang über Erlenstr.
TVO	Turnverein Okriftel, Erlenstr. 9a
Kleine TVO	Keine 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: 01.11.2018

Sommerplan gilt von 01.04. bis 30.09.

Winterplan gilt von 01.10. bis 31.03.