

# Sportangebot TV Odernheim

Stand: September 2021

|            |               |  |  |
|------------|---------------|--|--|
| Montag     | 09:00 – 10:00 | Beckenbodentraining (Männer und Frauen)        | ÜL: Claudia Hulla, ab Ende Okt. 2021                             |
|            | 15:00 – 16:00 | Eltern und Kind Turnen                         | ÜL: A. Grossarth, J. Hielscher, E. Schick                        |
|            | 16:00 – 17:00 | Kinderturnen 4-6jährige                        | ÜL: Gilda Schöneegg, Jacqueline Hielscher                        |
|            | 17:00 – 18:00 | Ausgleichsgymnastik für Frauen                 | ÜL: Karin Wagner   |
|            | 18:00 – 19:30 | Stabilitätstraining für Jugendliche und Erw.   | ÜL: Lothar Dongus  |
|            | 19:30 – 20:30 | Konditionsgymnastik mit Musik, Spiel & Tanz    | ÜL: Benno Gennies  |
| Dienstag   | 09:15 – 10:15 | Krabbelgruppe, ab ca. 1 Jahr                   | ÜL: Tini Weinsheimer   |
|            | 14:00 – 15:00 | Seniorengymnastik                              | ÜL: Sigrid Wilke   |
|            | 15:00 – 16:00 | Ballspiele, ab 1. Schuljahr                    | ÜL: Anke Biehl   |
|            | 16:00 – 17:30 | Leistungsgruppe Jungen                         | ÜL: Manfred Porth  |
|            | 16:00 – 17:00 | Gerätturnen, Mädchen Nachwuchs                 | ÜL: Ellen Demand-Porth   |
|            | 17:00 – 19:00 | Gerätturnen Mädchen                            | ÜL: Ellen Demand-Porth, Manfred Porth                            |
|            | 19:00 – 20:30 | Herzsportgruppe                                | ÜL: Wolfgang Scheib, Ärztin: Astrid Keller                       |
|            | 16:00         | Lauf- u. Walkingtreff, Radtouren (im Sommer)   | Ansprechpartner: Karl Baum                                       |
| Mittwoch   | 15:00 – 16:15 | Ausgleichsgymnastik für Frauen                 | ÜL: Helga Kühn   |
|            | 16:00         | Boule (Sommermonate)                           | ÜL: Jean Rossé   |
|            | 18:00 – 19:00 | Pilates (Kursangebot)                          | Ansprechpartner: Anke Biehl/Simone Schumacher                    |
|            | 19:00 – 20:00 | Fitness-Mix für Frauen                         | ÜL: Carina Seibel  |
|            | 20:00 – 21:30 | Badminton für Erwachsene                       | ÜL: Matthias Kürzer  |
| Donnerstag | ??            | <b>Fitness, Gleichgewicht, Kräftigung</b>      | ÜL: Wolfgang Scheib  |
|            | 16:30 – 17:30 | Leichtathletik ab 6 Jahre                      | ÜL: Inge Schubert, Sibylle Herrgen                               |
|            | 17:30 – 19:00 | Leichtathletik - Wettkampftraining             | ÜL: Inge Schubert  |
|            | 17:30 – 19:00 | Leichtathletik - Grundlagentraining            | ÜL: Sibylle Herrgen  |
|            | 19:00 – 20:15 | Fitnessgymnastik für Männer                    | ÜL: Manfred Porth  |
|            | 20:15 – 22:00 | Prellball                                      | ÜL: Simon Euler  |
| Freitag    | 15:30 – 17:30 | Mountainbiketraining ab 15 Jahre               | ÜL: Lothar Dongus mit Helfern                                    |
|            | 16:00 – 17:00 | Gerätturnen, Nachwuchs                         | ÜL: Ellen Demand-Porth mit Helfern                               |
|            | 17:00 – 18:00 | Gerätturnen, Mädchen                           | ÜL: Manfred Porth, Ellen Demand-Porth                            |
|            | 16:00         | Boule (Sommermonate)                           | ÜL: Jean Rossé   |
|            | 18:00 – 19:00 | Inline-Skating                                 | ÜL: Hans-Günter Winkler mit Helfern                              |
|            | 19:15 – 20:45 | Yoga (Kursangebot)                             | Ansprechpartner: Anke Biehl/Simone Schumacher                    |
|            | 20:45 – 22:00 | Bogenschießen (Wintermonate)                   | ÜL: Sigggi Bartholomäus, Gregor Dienst                           |
| Samstag    | 10:00 – 11:00 | Zumba (Kursangebot)                            | Ansprechpartner: Anke Biehl/Simone Schumacher                    |
|            | 11:00 – 13:00 | Bogenschießen von 6 bis 99 Jahre               | ÜL: Sigggi Bartholomäus; Gregor Dienst                           |
|            | 15:00 – 17:00 | Mountainbiketraining 10 - 14 Jahre             | ÜL: Christian Herzog mit Helfern                                 |
|            | ab 15:00      | Putzzeit                                       |  |
| So.        | 09:00         | Lauf- und Walkingtreff<br>geplante Wanderungen | Ansprechpartner: Karl Baum<br>Ansprechpartner: Heinrich Schubert |

Das aktuelle Sportangebot wird regelmäßig ergänzt durch Kursangebote.

Bleiben Sie immer informiert mit unserem Newsletter und auf der Homepage unter [www.tv-odernheim.de](http://www.tv-odernheim.de)

Bei Fragen schreiben Sie uns an [horizonte@tv-odernheim.de](mailto:horizonte@tv-odernheim.de)