

# Sportangebot

Stand: September 2020

Montag	09:00 – 10:00	Beckenbodentraining (Männer und Frauen)	ÜL: Claudia Hulla
	15:45 – 17:00	Eltern und Kind Turnen	ÜL: Lisa Geib
	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	14:00 – 15:00	Senioren-gymnastik	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
	19:30	Lauf- und Walkingtreff	Ansprechpartner: Karl Baum
20:30 – 22:00	Fitness-Gymnastik-Spiele (Er-Sie-Es)	ÜL: Wolfgang Scheib	
Mittwoch	14:00 – 15:00	Yoga (Kursangebot)	Ansprechpartner: Anke Biehl/Simone Schumacher
	15:00 – 16:15	Ausgleichsgymnastik für Frauen	ÜL: Helga Kühn
	16:30 – 17:30	Kleinkinderturnen, 4 – 6 jährige	<b>ÜL: N.N., Beginn wird mitgeteilt</b>
	17:00	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 Bölke	
Donnerstag	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 – 22:15	Prellball	ÜL: Simon Euler
Freitag	15:30 – 17:30	Mountainbikettraining ab 12 Jahre	ÜL: Lothar Dongus mit Helfern
	16:00 – 17:00	Gerätturnen, Nachwuchs	ÜL: Ellen Demand-Porth mit Helfern
	17:00 – 18:00	Tanzen, Mädchen und Jungen 8 bis 14 Jahre	ÜL: Milena Traß
	17:00	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: Sigg 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: Sigg Bartholomäus; Gregor Dienst
	ab 15:00	Putzzeit	
So.	09:00	Lauf- und Walkingtreff	Ansprechpartner: Karl Baum

Weitere, abwechslungsreiche Angebote und Kurse des TVO gibt es auf unserer Homepage

[www.tv-odernheim.de](http://www.tv-odernheim.de)

z.B. Wandern, Schwimmen, Aquagymnastik u.v.m.