

Sportangebot

Stand: Januar 2020

Montag	09:00 – 10:00	Beckenbodentraining (Männer und Frauen)	ÜL: Claudia Hulla
	16:00 – 17:00	Eltern und Kind Turnen	ÜL: N. Kaul, S. Euler, A. Schick
	18:00 – 19:30	Stabilitätstraining für Jugendliche und Erw.	ÜL: Lothar Dongus
	19:15 – 20:15	Konditionsgymnastik mit Musik, Spiel & Tanz	ÜL: Benno Gennies
	20:15 – 21:45	Ausgleichsgymnastik für Frauen	ÜL: Karin Wagner
Dienstag	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, Andrea Götz
	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	15:00 - 16:15	Ausgleichsgymnastik für Frauen	ÜL: Helga Kühn
	16:30 – 17:30	Kleinkinderturnen, 4 – 6 jährige	ÜL: Rebecca Benning (mit ÜL-Helfern)
	16:00 – 20:30	Boule (Sommermonate)	ÜL: Jean Rossé
	18:00 – 19:00	Kursangebote	Ansprechpartner: Anke Biehl/Simone Schumacher
Donnerstag	16:30 – 17:30	Leichtathletik ab 6 Jahre	ÜL: Inge Schubert, Sibylle Herrgen
	17:30 – 19:00	Leichtathletik - Wettkampfttraining	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	Mountainbiketraining ab 12 Jahre	ÜL: Lothar Dongus
	16:00 – 17:00	Gerätturnen, Nachwuchs	ÜL: Ellen Demand-Porth, Andrea Götz
	17:00 – 18:30	Tanzen, Mädchen und Jungen 8 bis 14 Jahre	ÜL: Milena Traß
	17:00 – 20:30	Boule (Sommermonate)	ÜL: Jean Rossé
	18:30 – 19:30	Inline-Skating	ÜL: Hans-Günter Winkler
20:00 – 22:00	Bogenschießen	ÜL: Siggie Bartholomäus	
Samstag	08:00 – 11:00	Kursangebote	Ansprechpartner: Anke Biehl/Simone Schumacher
	11:00 – 13:00	Bogenschießen von 6 bis 99 Jahre	ÜL: Siggie Bartholomäus
Sonntag	09:00	Lauf- und Walkingtreff	Ansprechpartner: Karl Baum
	18:30 – 20:00	Badminton für Erwachsene	ÜL: Matthias Bölke, Holger Hartmann

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

www.tv-odernheim.de

z.B. monatliche Wanderungen des Wandertreffs, Schwimmen,
Pilates, Yoga und einiges mehr.