



# TVE-Übungsplan

## Montag

13.30 – 14.30 Uhr	<b>Lungensport</b> mit Janny (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
15.00 – 16.45 Uhr	<b>Tischtennis Anfänger</b> (6-16 Jahre) mit TT-Trainerteam	T	
15.00 – 16.00 Uhr	<b>(Nordic-) Walking</b> mit Olga	NWB	
15.30 – 16.30 Uhr	<b>Ju-Jutsu (6-10 Jahre)</b> mit Stefan + Team	SpS	(*)
16.30 – 18.00 Uhr	<b>Ju-Jutsu (11-16 Jahre)</b> mit Stefan + Team	SpS	
17.00 – 18.00 Uhr	<b>Herzsport 1</b> mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Herzsport 2</b> mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
18.00 – 20.00 Uhr	<b>Ju-Jutsu Erwachsene</b> mit Stefan	SpS	
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Herzsport 3</b> mit Barbara (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
20.00 – 21.00 Uhr	<b>Fitnessgymnastik für Frauen</b> mit Manuela	T	
20.15 – 22.00 Uhr	<b>Lichtschwertkampf Erwachsene</b> mit Stefan	SpS	
21.00 – 22.00 Uhr	<b>Fitness-Gymnastik für Frauen</b> mit Manuela	T	

## Dienstag

08.45 – 09.45 Uhr	<b>Lungensport</b> mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	SpS	(*)
10.00 – 11.00 Uhr	<b>Lungensport</b> mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	SpS	(*)
11.00 – 12.00 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen (1,5-3 Jahre)</b> mit Willi	T	
11.15 – 12.15 Uhr	<b>Hatha Yoga 50+</b> mit Barbara	SpS	(+)
14.30 – 15.15 Uhr	<b>Kinderturnen 1 (3-6 Jahre)</b> mit Dani + Team	T	(*)
15.15 – 16.05 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen (1,5-3 Jahre)</b> mit Franzi	SpS	(*)
15.20 – 16.05 Uhr	<b>Kinderturnen 2 (3-6 Jahre)</b> mit Dani + Team	T	(*)
16.10 – 16.55 Uhr	<b>Kinderturnen 3 (3-6 Jahre)</b> mit Dani + Team	T	(*)
16.30 – 17.30 Uhr	<b>Leichtathletik (1.+2. Klasse)</b> mit Max + Team	SpS	(*)
16.30 – 19.00 Uhr	<b>Tischtennis Kinder/Mannschaft</b> mit Sebi u. Jakob	LRS	
17.00 – 17.45 Uhr	<b>Kinderturnen 4 (3-6 Jahre)</b> mit Dani + Team	T	(*)
17.30 – 18.30 Uhr	<b>Rücken-Yoga</b> mit Kannan	SpS	(+)
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Leichtathletik (3.+4.Klasse)</b> mit Max + Team	IGS	(*)
18.00 – 20.00 Uhr	<b>Gerätturnen Wettkampfgruppe</b> mit Willi u. Isi	T	(*)
18.45 – 19.45 Uhr	<b>Zumba</b> mit Yomaira	SpS	(+)
20.00 – 21.15 Uhr	<b>Fitness-Gymnastik</b> mit Mathias	T	
21.15 – 22.30 Uhr	<b>Freizeit-Hallenfußball</b> mit Christian	T	

## Mittwoch

08.45 – 09.45 Uhr	<b>Fitness-Gymnastik</b> mit Dani	T	
10.00 – 11.00 Uhr	<b>Fitness-Gymnastik</b> mit Dani	T	
10.30 – 11.30 Uhr	<b>Gymnastik für Ältere</b> mit Daniela	SpS	
11.15 – 12.15 Uhr	<b>Lungensport</b> mit Dani (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	
11.45 – 12.45 Uhr	<b>Gymnastik für Ältere</b> mit Lilo	SpS	
14.00 – 14.55 Uhr	<b>Psychomotorische Turnstunde (3-6 Jahre)</b> mit Annette u. Dani (Kurs)	SpS	(+)
14.30 – 16.30 Uhr	<b>Gerätturnen Wettkampfgruppe</b> mit Willi u. Dani	T	(*)
15.00 – 15.50 Uhr	<b>Kreativer Kindertanz (4-6 Jahre)</b> mit Gloria	SpS	(*)
16.30 – 17.45 Uhr	<b>Jungenturnen (6-10 Jahre)</b> mit Willi + Team	T	(*)
17.00 – 18.30 Uhr	<b>Volleyball Mannschaft U15/U16</b> mit Felix	MBS	(+)
17.30 – 19.00 Uhr	<b>Tischtennis für Kinder/Fortgeschrittene</b> mit Jakob	LRS	
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Total Body Conditioning</b> mit Bettina	T	
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Slow Gym – Fitness für Frauen</b> mit Branka	SpS	
18.00 – 19.30 Uhr	<b>Leichtathletik (10-16 Jahre)</b> mit Felix + Team	ZS	
18.30 – 19.30 Uhr	<b>Feldenkrais (Online)</b> mit Christa	Zoom	
18.30 – 20.00 Uhr	<b>Volleyball Mannschaft U18</b> mit Felix	MBS	(+)
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Bodystyling</b> mit Bettina	T	
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Slow-Gym – Fitness für Frauen</b> mit Branka	SpS	
19.00 – 22.00 Uhr	<b>Tischtennis Erwachsene/Mannschaft</b> mit Horst	LRS	



# TVE-Übungsplan

## Mittwoch

20.30 – 22.00 Uhr	<b>Work hard, play hard (ab 16 Jahre)</b> mit Max	FLS	
20.00 – 22.00 Uhr	<b>Volleyball Mannschaft U20/Herren 1</b> mit Felix	MBS	(+)
20.00 – 22.00 Uhr	<b>Freizeit-Tischtennis/Erwachsene</b> mit Ingrid	T	
20.00 – 22.00 Uhr	<b>Contemporary Dance: JMC-Formation "My Dance Style"</b> mit Emeel	SpS	(+)

## Donnerstag

14.00 – 14.55 Uhr	<b>Psychomotorische Turnstunde (5-8 Jahre)</b> mit Annette und Dani (Kurs)	SpS	(+)
15.00 – 16.15 Uhr	<b>Mädchenturnen (6-9 Jahre)</b> mit Annette und Dani	T	(*)
15.10 – 16.00 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen (1,5-3 Jahre)</b> mit Janny	SpS	(*)
16.00 – 16.50 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen (1,5-3 Jahre)</b> mit Janny	SpS	(*)
16.30 – 17.55 Uhr	<b>Mädchenturnen (9-14 Jahre)</b> mit Annette und Dani	T	(*)
17.00 – 18.00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Claudia	SpS	
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Pilates</b> mit Christine	SpS	(+)
18.00 – 19.30 Uhr	<b>Spiel und Spaß für alle (ab 10 Jahre)</b> mit Willi	T	
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Bauch-Rücken-Stretching</b> mit Bettina	SpS	
19.30 – 21.00 Uhr	<b>Leichtathletik (ab 16 Jahre)</b> mit Ole	T	
20.00 – 22.00 Uhr	<b>Ju-Jutsu Erwachsene</b> mit Sascha	SpS	

## Freitag

07.30 – 08.30 Uhr	<b>Early-Bird-Yoga</b> mit Kannan	SpS	(+)
10.00 – 11.00 Uhr	<b>Aktiv 100</b> (Stuhlgymnastik) mit Daniela	EG	
13.15 – 14.45 Uhr	<b>Ping Pong Parkinson</b>	T	
13.30 – 14.30 Uhr	<b>Fitness-Gymnastik</b> mit Dani	SpS	
15.00 – 17.00 Uhr	<b>Gerätturnen (5-8 Jahre)</b> mit Dani	T	(*)
15.00 – 17.00 Uhr	<b>Gerätturnen Wettkampfgruppe</b> mit Willi und Isi	T	(*)
15.00 – 15.55 Uhr	<b>Funky Jazz (7-11 Jahre)</b> mit Cora	SpS	(*)
16.00 – 16.50 Uhr	<b>Kreativer Kindertanz (4-6 Jahre)</b> mit Cora	SpS	(*)
17.00 – 17.55 Uhr	<b>Jazz Dance (6-8 Jahre)</b> mit Cora	SpS	(*)
17.00 – 18.30 Uhr	<b>Volleyball Mannschaft U15/U16</b> mit Felix	MBS	(+)
17.15 – 19.45 Uhr	<b>Tischtennis für Jugendliche/Mannschaft</b> mit Dirk und Sebi	T	
17.30 – 19.00 Uhr	<b>Tischtennis Kinder/Jugendliche</b> mit Horst und Anouar	LRS	
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Jazz Dance (9-12 Jahre)</b> mit Cora	SpS	(*)
18.30 – 20.00 Uhr	<b>Volleyball Mannschaft U18</b> mit Felix	MBS	(+)
19.00 – 20.00 Uhr	<b>Hip-Hop für Jugendliche ab 12 Jahre</b> mit Gloria	SpS	
19.00 – 22.00 Uhr	<b>Tischtennis Erwachsene/Mannschaft</b> mit Horst	LRS	
20.00 – 22.00 Uhr	<b>Altersturner</b> (Seniorengymnastik + Prellball)	T	
20.00 – 22.00 Uhr	<b>Volleyball Mannschaft U20/Herren 1</b> mit Felix	MBS	(+)

## Samstag

09.00 – 10.30 Uhr	<b>Yoga am Samstag</b> mit Kannan	SpS	(+)
09.30 – 10.30 Uhr	<b>Tischtennis Anfänger (4-10 Jahre)</b> mit TT-Trainerteam	T	
10.40 – 11.40 Uhr	<b>Tischtennis Anfänger (10-16 Jahre)</b> mit TT-Trainerteam	T	
11.30 – 12.30 Uhr	<b>Ju-Jutsu (6-10 Jahre)</b> mit Lucie + Team	SpS	
11.50 – 13.20 Uhr	<b>Tischtennis Kinder/Fortgeschritten</b> mit TT-Trainerteam	T	
12.30 – 14.00 Uhr	<b>Ju-Jutsu (11-16 Jahre)</b> mit Lucie + Team	SpS	
13.30 – 17.00 Uhr	<b>Tischtennis Kinder/Mannschaft</b> mit TT-Trainerteam	T	

## Sonntag

09.00 – 10.30 Uhr	<b>Volleyball U15 männlich</b> mit Timur und Felix	T	
10.30 – 12.00 Uhr	<b>Ballschule „Youngsters“ (8-12 Jahre)</b> mit Felix und Flora	T	
15.00 – 21.00 Uhr	<b>Contemporary Dance: JMC-Formation "My Dance Style"</b> mit Emeel	T, SpS	(+)
18.15 – 19.45 Uhr	<b>Paartanzgruppe "Traumtänzer"</b> mit Lisa (für Fortgeschrittene)	T	(+)

**Sportstätten:**

T = Turnhalle TVE (Eingang Maybachstr. 14)  
NWB = Niedwiesenbrücke (Am Bubeloch)  
SpS = Spiegelsaal TVE (Eingang Maybachstr. 14)  
LRS = Ludwig-Richter-Schule (Hinter den Ulmen 10)  
IGS = IGS Eschersheim (Zehnmorgenstr. 20)  
MBS = Münzenbergerschule (Engelthalerstr. 34)  
ZS = Ziehenschule (Josephskirchstr. 9)  
FLS = Fried-Lübbecke-Schule (Im Uhrig 17)  
EG = Emmausgemeinde (Alt Eschersheim 22)

- (\*) für dieses Angebot gibt es momentan keine freien Plätze-  
eine Schnupperstunde ist darum leider nicht möglich
- (+) für dieses Angebot erheben wir einen Zusatzbeitrag

**Du bist noch kein Mitglied oder möchtest ein Angebot neu ausprobieren? Dann frage bitte per E-Mail bei der entsprechenden Abteilung nach einer Probestunde. Für viele Sportangebote für Kinder und Jugendliche haben wir derzeit leider keine freien Plätze. Diese sind auf dem Übungsplan mit einem Sternchen (\*) markiert. Für einige Angebote führen wir jedoch Wartelisten.**

**Wir freuen uns auf Deine Nachricht und wünschen viel Spaß!**

<b>Fitness und Gymnastik:</b>	<a href="mailto:fitnessundgymnastik@turnverein-eschersheim.de">fitnessundgymnastik@turnverein-eschersheim.de</a>
<b>Freizeit-Hallenfußball:</b>	<a href="mailto:info@turnverein-eschersheim.de">info@turnverein-eschersheim.de</a>
<b>Ju-Jutsu:</b>	<a href="mailto:ju-jutsu@turnverein-eschersheim.de">ju-jutsu@turnverein-eschersheim.de</a>
<b>Leichtathletik:</b>	<a href="mailto:leichtathletik@turnverein-eschersheim.de">leichtathletik@turnverein-eschersheim.de</a>
<b>Rehasport (Herz und Lunge):</b>	<a href="mailto:rehasport@turnverein-eschersheim.de">rehasport@turnverein-eschersheim.de</a>
<b>Tanzen:</b>	<a href="mailto:tanzen@turnverein-eschersheim.de">tanzen@turnverein-eschersheim.de</a>
<b>Tischtennis:</b>	<a href="mailto:tischtennis@turnverein-eschersheim.de">tischtennis@turnverein-eschersheim.de</a>
<b>Turnen:</b>	<a href="mailto:turnen@turnverein-eschersheim.de">turnen@turnverein-eschersheim.de</a>
<b>Volleyball/Ballschule:</b>	<a href="mailto:volleyball@turnverein-eschersheim.de">volleyball@turnverein-eschersheim.de</a>

**Turnverein Eschersheim 1895 e.V.**

Maybachstr. 14  
60433 Frankfurt am Main  
069 - 52 12 14  
[info@turnverein-eschersheim.de](mailto:info@turnverein-eschersheim.de)