TVE-Übungsplan - Erwachsene

Montag

13.30 – 14.20 Uhr	**Lungensport 1** mit Janny (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
15.00 – 16.00 Uhr	**(Nordic-) Walking** mit Olga	NWB	
17.00 – 18.00 Uhr	**Herzsport 1** mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
18.00 – 19.00 Uhr	**Herzsport 2** mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
18.00 – 20.00 Uhr	**Ju-Jutsu Erwachsene** mit Stefan	SpS	
19.00 – 20.00 Uhr	**Herzsport 3** mit Barbara (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
19.00 – 22.00 Uhr	**Tischtennis Erwachsene – Mannschaft** mit Horst u. Sebi	LRS	
20.00 – 21.00 Uhr	**Fitness-Gymnastik für Frauen** mit Manuela	T	
20.15 – 22.00 Uhr	**Lichtschwertkampf Erwachsene** mit Stefan	SpS	
21.00 – 22.00 Uhr	**Fitness-Gymnastik für Frauen** mit Manuela	T	

Dienstag

08.30 – 09.20 Uhr	**Lungensport 2** mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	SpS	(*)
09.25 – 10.15 Uhr	**Lungensport 3** mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	SpS	(*)
10.20 – 11.10 Uhr	**Lungensport 4** mit Christine (nur mit ärztlicher Verordnung)	SpS	(*)
11.15 – 12.15 Uhr	**Hatha Yoga 50+** mit Barbara	SpS	(+)
17.30 – 18.30 Uhr	**Rücken-Yoga** mit Kannan	SpS	(+)
18.45 – 19.45 Uhr	**Zumba** mit Yomaira	SpS	(+)
20.00 – 21.15 Uhr	**Fitness-Gymnastik** mit Mathias	T	

Mittwoch

08.45 – 09.45 Uhr	**Fitness-Gymnastik** mit Dani	T	
09.15 – 10.15 Uhr	**Yoga auf und mit dem Stuhl** mit Inge	SpS	
10.00 – 11.00 Uhr	**Fitness–Gymnastik** mit Dani	T	
10.30 – 11.30 Uhr	**Gymnastik für Ältere** mit Daniela	SpS	
11.10 – 12.00 Uhr	**Lungensport 5** mit Dani (nur mit ärztlicher Verordnung)	T	(*)
11.45 – 12.45 Uhr	**Gymnastik für Ältere** mit Lilo	SpS	
18.00 – 19.00 Uhr	**Total Body Conditioning** mit Bettina	T	
18.00 – 19.00 Uhr	**Slow Gym – Fitness für Frauen** mit Branka	SpS	
18.30 – 19.30 Uhr	**Feldenkrais (Online)** mit Christa	Zoom	
19.00 – 20.00 Uhr	**Bodystyling** mit Bettina	T	
19.00 – 20.00 Uhr	**Slow-Gym – Fitness für Frauen** mit Branka	SpS	
19.00 – 22.00 Uhr	**Tischtennis Erwachsene – Mannschaft** mit Horst	LRS	
19.30 – 21.00 Uhr	**Leichtathletik 16+ und Erwachsene** mit Trainerteam	JWS	
20.00 – 22.00 Uhr	**Freizeit-Tischtennis Erwachsene** mit Ingrid	T	
20.00 – 22.00 Uhr	**Contemporary Dance: IBDAW Tanz Team** mit Emeel	SpS	(+)
20.00 – 21.30 Uhr	**Volleyball Mannschaft U20** mit Trainerteam	MBS	(+)
20.30 – 22.00 Uhr	**Work Hard, Play Hard (ab 16 Jahre)** mit Max	FLS	

Donnerstag

17.00 – 18.00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik** mit Claudia	SpS	
18.00 – 19.00 Uhr	**Pilates** mit Christine	SpS	(+)
19.00 – 20.00 Uhr	**Bauch-Rücken-Stretching intensiv** mit Bettina	SpS	
20.00 – 22.00 Uhr	**Ju-Jutsu Erwachsene** mit Sascha	SpS	
21.00 – 22.30 Uhr	**Volleyball Freizeit Herrengruppe** mit Trainerteam	ZS	(+)

Freitag

07.30 – 08.30 Uhr	**Early-Bird-Yoga** mit Kannan	SpS	(+)
10.00 – 11.00 Uhr	**Aktiv 100** (Stuhlgymnastik) mit Daniela	EG	
13.15 – 14.45 Uhr	**Ping Pong Parkinson**	T	
13.30 – 14.30 Uhr	**Fitness-Gymnastik** mit Dani	SpS	
19.00 – 22.00 Uhr	**Tischtennis Erwachsene – Mannschaft** mit Horst	LRS	
20.15 – 22.00 Uhr	**Altersturner** (Seniorengymnastik + Prellball)	T	

Stand: 19.10.2026

TVE-Übungsplan - Erwachsene

Freitag (fortg.)

22.30 – 22.00 Uhr	**Volleyball Mannschaft U20** mit Trainerteam	GSS	(+)

Samstag

09.00 – 10.30 Uhr	**Volleyball – Freizeit Jungsgruppe** mit Trainerteam	GSS	(+)
09.00 – 10.30 Uhr	**Yoga am Samstag** mit Kannan	SpS	(+)
13.30 – 18.00 Uhr	**Volleyball – Zusatztraining Mannschaft**	GSS	(+)

Sonntag

10.30 – 12:00 Uhr	**Volleyball – Athletiktraining** mit Trainerteam	GSS	(+)
12.00 – 14.00 Uhr	**Volleyball Herren Mannschaft**	GSS	(+)
12.00 – 14.00 Uhr	**Volleyball – Talentgruppe 1 (U20/H1)**	GSS	(+)
15.00 – 19.00 Uhr	**Contemporary Dance: IBDAW Tanz Team** mit Emeel	SpS	(+)
18.15 – 19.45 Uhr	**Paartanzgruppe "Traumtänzer"** mit Lisa (für Fortgeschrittene)	T	(+)

Sportstätten:

T = Turnhalle TVE (Eingang Maybachstr. 14
SpS = Spiegelsaal TVE (Eingang Maybachstr. 14)
EG = Emmausgemeinde (Alt Eschersheim 22)
FLS = Fried-Lübbecke-Schule (Im uhrig 17)
GSS = Geschwister-Scholl-Schule (Hadrianstr.18)
JWS = Johann-Hinrich-Wichern-Schule (Victor-Gollancz-Weg 4)
LRS = Ludwig-Richter-Schule (Hinter den Ulmen 10)
MBS = Münzenbergerschule (Engelthalerstr. 34)
NWB = Niedwiesenbrücke (Am Bubeloch)
ZS = Ziehenschule (Josephskirchstr. 9)

(*) 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!

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

Turnverein Eschersheim 1895 e.V.
Maybachstr. 14
60433 Frankfurt am Main
069 - 52 12 14
info@turnverein-eschersheim.de

Stand: 19.10.2026