

# Trainingsplan Fitness und Gesundheit

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) Dennis N. (ZB) <a href="#">Body Workout I</a>	9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Rücken-Fit IV</a>	09.00-10.00 (TK1) Sabine H. <a href="#">Fit-Senior</a>		08.00-09.30 (TK1) Daphna R. (ZB) <a href="#">Body Mix</a>	08.30-09.30 (TK2) Sabine H. (ZB) <a href="#">Rund um den Rücken</a>	08.20-09.20 (TK1) Sabine H. (ZB) <a href="#">Energy Dance</a>	7.15-8.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Earlybird Yoga</a>	08.30-09.30 (TK1) Jan F. (ZB) <a href="#">Aktiv - Body - Wellness</a>	08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. (ZB) <a href="#">Aktiv gegen Osteoporose</a>			
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. <a href="#">Senioren-Sport</a>	10.15-11.30 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) <a href="#">Rücken Yoga</a>	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) <a href="#">Gesundheit Plus Schulter/Nack-/Rü.</a>	9.30-10.30 (TK2) Vanessa W. (ZB) <a href="#">Rücken meets Pilates III</a>	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) <a href="#">Gesundheit Plus in der Taunushalle</a>	09.30-10.45 (TK2) Elisabeth W. (AK) <a href="#">Rückbildung</a>		9.30-10.30 (TK2) Elisabeth W. (ZB) <a href="#">Pilates I</a>	10.00-11.15 (TK1) Barbara L.-M. (ZB) <a href="#">Gesund und Trainiert</a>	10.00-11.00 (TK2) Tanja S. (ZB) <a href="#">Gesundheit Plus</a>			
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. <a href="#">Fitness für Venen und WS</a>	11.30-12.30 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Pilates</a>	9.15-10.15 (TK4) Ellen B. (ZB) <a href="#">Denksport</a>	10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. (ZB) <a href="#">Rücken-Fit</a>	9.45-10.45 (TK1) Sabine H. (ZB) <a href="#">Rücken-Fit für den Alltag</a>	11.00-12.00 (TK2) Elisabeth W. (AK) <a href="#">Mama-Fit</a>		10.45-11.45 (TK2) Elisabeth W. (ZB) <a href="#">Pilates II</a>	11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) <a href="#">Zumba Gold</a>	11.15-12.15 (TK2) Tanja S. (ZB) <a href="#">Gesundheit Plus</a>	12.30-13.30 (TK1) Sabrina F. (ZB) <a href="#">Zumba</a>		
			10.15-11.15 (TK4) Ellen B. (ZB) <a href="#">Denksport</a>	10.45-12.00 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) <a href="#">Rücken Yoga</a>									
Training Nachmittag und Abend			11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) <a href="#">Zumba Gold</a>	11.45-12.45 (TH) Tanja S. (ZB) <a href="#">Gesundheit Plus</a>							<b>Erläuterungen:</b> TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum SPB = Sportplatz Bleibiskopf EKS = Erich-Kästner Schule GO = Gymnasium Oberursel SU = Schule am Urselbach SSU = Schulhof Schule am Ur. HTS = Hans-Thoma Schule HMS= Hans-Magira-Schule IGS = Gesamtschule Stierstadt Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mitte TH = Taunushalle Oberstedten RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund PA = Parkpl. Altkönigstr. (Nr. 150) VZ = Vereinszimmer O. =Outdoor  ZB = Zusatzbeitrag AK = Abgeschl. Kurs		
	18.00-19.00 (TK1) Thomas Sch. (ZB) <a href="#">High Intensity Interval Training</a>				17.30-18.40 (TK1) Dennis N. <a href="#">Jung-Senioren</a>	18.00-19.30 (TH) Mirja R. <a href="#">Power Fit/Body Flex</a>			16.00-17.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Pilates</a>				
	19.00-20.30 (TK1) Daphna R. (ZB) <a href="#">Pilates</a>	18.45-19.45 (GSM) Vanessa W. (ZB) <a href="#">Zumba</a>	18.30-19.45 (TK1) Dennis N. (ZB) <a href="#">Body Workout II</a>	19.00-20.00 (GSM) Dominika E. (ZB) <a href="#">Zumba</a>	17.45-18.45 (TK2) Claudia F. (ZB) <a href="#">Qigong</a>	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Yoga-Flow</a>	17.30-18.30 (TK2) Simone R. (ZB) <a href="#">Migräne Yoga</a>	17.30-18.45 (TH) Ellen B. (ZB) <a href="#">Energy Dance</a>	17.15-18.30 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Beckenbodentraining</a>				
	20.30-22.00 (TK1) Sascha P. (ZB) <a href="#">Power-Yoga</a>	19.30-20.30 (HTS) Judith S. (ZB) <a href="#">Rücken meets Pilates I</a>	18.00-19.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Pilates</a>	20.00-21.00 (GSM) Sabrina (ZB) <a href="#">Zumba</a>	18.45-19.45 (TK1) Thomas Sch. (ZB) <a href="#">Rücken-Fit III</a>	20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Hatha-Yoga</a>	18.15-19.15 (TK1) Barbara L.M. (ZB) <a href="#">Cardio-Fit-Aktiv</a>	18.45-19.45 (GSM) Arnulf H.(ZB) <a href="#">Zumba</a>	17.45-18.45 (TK1) Vanessa W. (ZB) <a href="#">Zumba</a>	20.30-22.00 (GSM) André S. <a href="#">Ballsportgruppe</a>			
		20.45-21.45 (HTS) Judith S. (ZB) <a href="#">Rücken meets Pilates II</a>	19.00-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Rücken-Fit I</a>	20.00-21.00 (SU) Sascha P. (ZB) <a href="#">Rücken-Fit II</a>	20.00-21.00 (TK1) Heike S. (ZB) <a href="#">BBP + Rücken</a>		19.30-20.30 (TK1) Dennis N. (ZB) <a href="#">Body Forming</a>	19.00-20.15 (TH) Almut F. (ZB) <a href="#">Hatha-Yoga-Flow</a>	18.45-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <a href="#">Faszien-Yoga</a>				
			20.00-21.30 (TK1) Ingrid F. <a href="#">Fit und Fun um 8</a>	21.00-22.00 (SU) Sascha P. (ZB) <a href="#">Power Yoga</a>				20.00-21.00 (GSM) Sabine H. (ZB) <a href="#">Gesundheit Plus</a>					
Outdoor													
	15.30-17.00 (Trimm) Lisa L. <a href="#">Nordic-Walking</a> (Okt.-März)	18.00-19.30 (Trimm) Lisa L. <a href="#">Nordic-Walking</a> (April-Sept.)			09.30-11.00 (Trimm) Evi B. <a href="#">Nordic-Walking</a> Herzog-Adolf Str.	19.00-20.00 (EKS) Damien P. <a href="#">Outdoor Fit Camp</a>		18.00-19.30 (SPB) Von April-Sept. nach Plan <a href="#">Sportabzeichen</a>	18.30-20.00 (Trimm) Kerstin W. <a href="#">Nordic - Walking</a> (April-Sept.)		14.00-15.30(Trimm) Kerstin W. <a href="#">Nordic-Walking</a> (Okt.-März)	10.00-11.00(O.) Thomas (ZB) <a href="#">Cross-Training</a>	

25.09.2025

Bei Interesse eine Email an [info@tsg-oberursel.de](mailto:info@tsg-oberursel.de) senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.