

Trainingsplan Sommerferien 29.06.-05.07.2026 / 1. Woche

	Montag, 29.06.		Dienstag, 30.06.		Mittwoch, 01.07.		Donnerstag, 02.07.		Freitag, 03.07.		Sa, 04.07.	So, 05.07.
Training Vormittag			9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) Reha-Sport für Knie/Fuß/Hüfte	08.30-09.30 (TK1) Sabine H. Rücken-Fit-Senior	08.00-09.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Body Mix	08.30-09.30 (TK2) Sabine H. (ZB) Rund um den Rücken	7.15-8.15 (RMP) Tatjana W. (ZB) Earlybird Yoga	8.20-09.20 (RMP) Sabine H. (ZB) Energy Dance	8.30-09.30 (RMP) Katja (ZB) Aktiv - Body - Wellness	08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. (ZB) Aktiv gegen Osteoporose		
	9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit IV	10.15-11.30 (TK2) (ZB) Ann-Katrin W. Rücken Yoga	10.15-11.30 (TH) Tanja S. (mVO) Koronarsport	09.15-10.15 (TK4) Ellen. B (ZB) Denksport	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) Gesundheit Plus in der Taunushalle	9.45-10.45 (TK1) Sabine H. (ZB) Rücken-Fit für den Alltag	09.30-10.45 (TK1) Barbara J.-D. (mVO) BK-Nachsorge	09.30-10.30 (TK2) Elisabeth W. (ZB) Pilates I	10.00-11.00 (TK) Tanja S. (ZB) Gesundheit Plus	09.45-11.00 (TK1) Barbara L.-M. (ZB) Gesund und Trainiert		10.00-11.00 (RMP) (ZB) Thomas Cross-Training
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. Senioren-Sport		11.45-12.45 (TH) Tanja S. (ZB) Gesundheit Plus	10.15-11.15 (TK4) Ellen. B (ZB) Denksport	10.15-11.15 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport für Knie/Fuß/Hüfte		11.00-12.15 (TK1) Sabine H. (mVO) Orthopäd. Knieschule		11.15-12.15 (TK2) Tanja S. (ZB) Gesundheit Plus		14.00-16.00 (TK1) Jonas judo Erwachsene	16.00-18.00 (TK1)(ZB) Nürrenbach Tanzen
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. Fitness für Venen und WS	11.30-12.30 (RMP) (ZB) Tatjana W. Pilates	10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. (ZB) Rücken-Fit	11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) Zumba Gold	11.30-12.30 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport Neurologie	11.30-12.45 (TK1) Claudia/Barbara Koronarsport			11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) Zumba Gold		Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum B = Sportplatz Bleibisko KS = Erich-Kästner Schu U = Schule am Urselbac J = Schulfhof Schule am TS = Hans-Thoma Schu HMS= Hans-Magira-Sch S = Gesamtschule Stierst Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mitt RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund Parkpl. Altkönigstr. (Nr O. =Outdoor ZB = Zusatzbeitrag mVO = mit Verordnung AK = Abgeschl. Kurs	
										16.00-17.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates		
Training Nachmittag und Abend	8.45-19.45 (RMP) Vanessa W. (ZB) Zumba	17.00-18.00 (TH) Alexandra (ZB) Karate Kids	16.00-17.00 (TK1) Sabine H. (mVO) Lungensport	17.00-18.15 (TK1) Claudia/Barbara Koronarsport					17.15-18.30 (TK2) Tatjana W. (ZB) Beckenbodentraining			
	18.00-19.00 (RMP) Thomas Sch. (ZB) High Intensity Interval Training	18.00-19.00 (TH) Alexandra (ZB) Karate Jug./Erwachsene	17.30-18.45 (TH) Ellen (ZB) Energy Dance	18.00-19.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates	17.45-18.45 (RMP) Claudia F. (ZB) Qigong				17.45-18.45 (RMP) Vanessa W. (ZB) Zumba	8.45-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Faszien-Yoga		
	8.15-19.30 (RMP) Ingrid F. (mVO) BK-Nachsorge	19.00-20.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Pilates	19.00-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit I	19.30-20.30 (RMP) Sabrina (ZB) Zumba	18.45-19.45 (TK1) Thomas Schn. (ZB) Rücken-Fit III	19.15-21.45(TH) Karate Jug./Erwachsene	18.15-19.15 (TK1) Barbara L.M. (ZB) Cardio-Fit-Aktiv					
			20.00-21.00 (RMP) Ingrid F. Fit und Fun um 8	20.00-21.30 (TK2) Rosel Oriental dance	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow	20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga			20.15-21.15 (TK2) Nürrenbach Tanzen			
Outdoor							20:00-21:00 (outdoor) Sabine H. (ZB) Gesundheit Plus					
					09:30-11:00 Evi B. Nordic-Walking (RMP)		18.30-20.00 (Trimm) Kerstin W. Nordic - Walking					19.00-20.30 Ulrich B. (TK1) (ZB) Tango Argentino

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.

Trainingsplan Sommerferien 06.07.-12.07.2026 / 2. Woche

	Montag, 06.07.		Dienstag, 07.07.		Mittwoch, 08.07.		Donnerstag, 09.07.		Freitag, 10.07.		Sa, 11.07.	So, 12.07.
Training Vormittag				08.30-09.30 (TK1) Sabine H. <u>Rücken-Fit-Senior</u>	08.00-09.30 (TK1) Daphna R. (ZB) <u>Body Mix</u>	08.30-09.30 (TK2) Sabine H. (ZB) <u>Rund um den Rücken</u>	7.15-8.15 (RMP) Tatjana W. (ZB) <u>Earlybird Yoga</u>	8.20-09.20 (RMP) Sabine H. (ZB) <u>Energy Dance</u>	8.30-09.30 (RMP) Katja (ZB) <u>Aktiv - Body - Wellness</u>	08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. (ZB) <u>Aktiv gegen Osteoporose</u>		
	9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <u>Rücken-Fit IV</u>		9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) <u>Gesundheit Plus Nacken/Rücken</u>		9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) <u>Gesundheit Plus in der Taunushalle</u>	9.45-10.45 (TK1) Sabine H. (ZB) <u>Rücken-Fit für den Alltag</u>	09.30-10.45 (TK1) Barbara J.-D. (mVO) <u>BK-Nachsorge</u>	10.30-10.30 (TK2) Elisabeth W. (ZB) <u>Pilates I</u>	10.45-11.00 (TK1) Barbara L.-M. (ZB) <u>Gesund und Trainiert</u>	10.00-11.00 (TK2) Tanja S. (ZB) <u>Gesundheit Plus</u>	10.00-11.00 (RMP)(ZB) Thomas <u>Cross-Training</u>	
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. <u>Senioren-Sport</u>		10.15-11.30 (TH) Tanja S. (mVO) <u>Koronarsport</u>		10.15-11.15 (TH) Tanja S. (mVO) <u>Reha-Sport für Knie/Fuß/Hüfte</u>		11.00-12.15 (TK1) Sabine H. (mVO) <u>Orthopäd. Knieschule</u>			11.15-12.15 (TK2) Tanja S. (ZB) <u>Gesundheit Plus</u>	14.00-16.00 (TK1) Jonas <u>judo</u> Erwachsene	16.00-18.00 (TK1)(ZB) Nürrenbach <u>Tanzen</u>
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. <u>Fitness für Venen und WS</u>	11.30-12.30 (RMP) (ZB) Tatjana W. <u>Pilates</u>	10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. (ZB) <u>Rücken-Fit</u>	11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) <u>Zumba Gold</u>	11.30-12.30 (TH) Tanja S. (mVO) <u>Reha-Sport Neurologie</u>	11.30-12.45 (TK1) Sabine H., Sandra <u>Koronarsport</u>						Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum B = Sportplatz Bleibisko KS = Erich-Kästner Schule U = Schule am Urselbach J = Schulhof Schule am TS = Hans-Thoma Schule HMS= Hans-Magira-Schule S = Gesamtschule Stierstraß Trimm = Schillerturm GSM = Grundschule Mittelschule RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund Parkpl. Altkönigstr. (Nr. 10) O. =Outdoor ZB = Zusatzbeitrag mVO = mit Verordnung AK = Abgeschl. Kurs
Training Nachmittag und Abend			11.45-12.45 (TH) Tanja S. (ZB) <u>Gesundheit Plus</u>						16.00-17.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <u>Pilates</u>			
	18.45-19.45 (RMP) Vanessa W. (ZB) <u>Zumba</u>	16.00-17.00 (TK1) Sabine H. (mVO) <u>Lungensport</u>		17.45-18.45 (RMP) Claudia F. (ZB) <u>Qigong</u>				17.15-18.30 (TK2) Tatjana W. (ZB) <u>Beckenbodentraining</u>				
	18.00-19.00 (RMP) Thomas Sch. (ZB) <u>High Intensity Interval Training</u>	17.00-18.00 (TH) Alexandra (ZB) <u>Karate Kids</u>	18.00-19.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <u>Pilates</u>	18.45-19.45 (TK1) Thomas Schn. (ZB) <u>Rücken-Fit III</u>		18.15-19.15 (TK1) Barbara L.M. (ZB) <u>Cardio-Fit-Aktiv</u>	8.45-19.45 (RMP) Arnulf H. (ZB) <u>Zumba</u>	18.45-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <u>Faszien-Yoga</u>				
	8.15-19.30 (RMP) Ingrid F. (mVO) <u>BK-Nachsorge</u>	Alexandra (ZB) <u>Karate</u> Jug./Erwachsene	19.00-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) <u>Rücken-Fit I</u>	19.30-20.30 (RMP) Sabrina (ZB) <u>Zumba</u>	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) <u>Yoga-Flow</u>							
Outdoor	19.00-20.30 (TK1) Daphna R. (ZB) <u>Pilates</u>		20.00-21.00 (RMP) Ingrid F. <u>Fit und Fun um 8</u>	20.00-21.30 (TK2) Rosel <u>Oriental dance</u>	20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) <u>Hatha-Yoga</u>		20.00-21:00 (outdoor) Sabine H. (ZB) <u>Gesundheit Plus</u>		20.15-21.15 (TK2) Nürrenbach <u>Tanzen</u>			
					09:30-11:00 Evi B. <u>Nordic-Walking</u> (RMP)							
									8.30-20.00 (Trimm) Kerstin W. <u>Nordic - Walking</u>			9.00-20.30 Ulrich B. (TK1) (ZB) p Argentino

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.

Trainingsplan Sommerferien 13.07.-19.07.2026 / 3. Woche

	Montag, 13.07.	Dienstag, 14.07.	Mittwoch, 15.07.	Donnerstag, 16.07.	Freitag, 17.07.	Sa, 18.07.	So, 19.07.
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout I		08.00-09.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Body Mix	7.15-8.15 (RMP) Tatjana W. (ZB) Earlybird Yoga	08.30-09.30 (RMP) Katja. (ZB) Aktiv - Body - Wellness	08.45-09.45 (TK2) Barbara L.-M. (ZB) Aktiv gegen Osteoporose	
	9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit IV				09.45-11.00 (TK1) Barbara L.-M. (ZB) Gesund und Trainiert		10.00-11.00 (RMP)(ZB) Thomas Cross-Training
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. Senioren-Sport						14.00-16.00 (TK1) Jonas Judo Erwachsene
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. Fitness für Venen und WS	11.30-12.30 (RMP) (ZB) Tatjana W. Pilates	10.15-11.15 (TK1) Katja (ZB) Rücken-Fit	10.45-12.00 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) Rücken Yoga		11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) Zumba Gold	Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum B = Sportplatz Bleibisko KS = Erich-Kästner Schu U = Schule am Urselbac J = Schulhof Schule am TS = Hans-Thoma Schu HMS= Hans-Magira-Sch S = Gesamtschule Stierst Trimm = Schillerturm ISM = Grundschule Mitt
Training Nachmittag und Abend						16.00-17.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates	
			17.00-18.15 (TK1) Claudia/Barbara Koronarsport			17.15-18.30 (TK2) Tatjana W. (ZB) Beckenbodentraining	
	18.00-19.00 (RMP) Thomas Sch. (ZB) High Intensity Interval Training	18.45-19.45 (RMP) Vanessa W. (ZB) Zumba	18.00-19.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates	18.30-19.45 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout II	17.30-18.40 (TK1) Dennis N. Jung-Senioren	17.45-18.45 (RMP) Claudia F. (ZB) Qigong	18.15-19.15 (TK1) Barbara L.M. (ZB) Cardio-Fit-Aktiv
	19.00-20.30 (TK1) Daphna R. (ZB) Pilates	17.00-18.00 (TH) Alexandra (ZB) Karate Kids	19.00-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit I	19.30-20.30 (RMP) Sabrina (ZB) Zumba	18.00-19.30 (TH) Mirja B. Power Fit/Body Flex	18.45-19.45 (TK1) Thomas Schn. (ZB) Rücken-Fit III	18.45-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Faszien-Yoga
Outdoor		18.00-19.00 (TH) Alexandra (ZB) Karate Jug./Erwachsene	20.00-21.30 (TK1) Katja. Fit und Fun um 8	20.00-21.30 (TK2) Rosel Oriental dance	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow	19.15-21.45 (TH) Karate Jug./Erwachsene	
				09.30-11.00 Evi B. Nordic-Walking (RMP)	20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga	19.30-20.30 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Forming	20.15-21.15 (TK2) Nürrenbach Tanzen
	Lisa L. Nordic-Walking					18.30-20.00 (Trimm) Kerstin W. Nordic - Walking	9.00-20.30 Ulrich B. TK1((ZB) o Argentino

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.

Trainingsplan Sommerferien 20.07.-26.07.2026 / 4. Woche

	Montag, 20.07.	Dienstag, 21.07.	Mittwoch, 22.07.	Donnerstag, 23.07.	Freitag, 24.07.	Sa, 25.07.	So 26.07.
Training Vormittag					7.15-8.15 (RMP) Tatjana W. (ZB) Earlybird Yoga	8.30-09.30 (RMP) Katja (ZB) Aktiv - Body - Wellness	
	9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit IV	10.15-11.30 (TK2) (ZB) Ann-Katrin W. Rücken Yoga	09.15-10.15 (TK4) Ellen. B (ZB) Denksport				12.30-13.30 (RMP) (ZB) Sabrina F. Zumba
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. Senioren-Sport		10.15-11.15 (TK4) Ellen. B (ZB) Denksport			14.00-16.00 (TK1) Jonas judo Erwachsene	
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. Fitness für Venen und WS	11.30-12.30 (RMP) (ZB) Tatjana W. Pilates	10.15-11.15 (TK1) Katja (ZB) Rücken-Fit	10.45-12.00 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) Rücken Yoga	11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) Zumba Gold	Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum B = Sportplatz Bleibischoff KS = Erich-Kästner Schule U = Schule am Urselbacher J = Schulhof Schule am TS = Hans-Thoma Schule HMS= Hans-Magira-Schule S = Gesamtschule Stierstadt Trimm = Schillerturm iSM = Grundschule Mittel RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund Parkpl. Altkönigstr. (Nr. O. =Outdoor ZB = Zusatzbeitrag mVO = mit Verordnung AK = Abgeschl. Kurs	
			11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) Zumba Gold		16.00-17.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates	17.45-18.45 (RMP) Vanessa W. (ZB) Zumba	
					17.15-18.30 (TK2) Tatjana W. (ZB) Beckenbodentraining		
		17.00-18.00 (TH) Alexandra (ZB) Karate Kids	17.30-18.45 (TH) Ellen (ZB) Energy Dance	18.00-19.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates	17.45-18.45 (RMP) Claudia F. (ZB) Qigong	18.45-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Faszien-Yoga	
		18.00-19.00 (TH) Alexandra (ZB) Karate Jug./Erwachsene	19.00-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit I	18.00-19.30 (TH) Mirja B. Power Fit/Body Flex	18.45-19.45 (RMP) Arnulf H. (ZB) Zumba		
			20.00-21.30 (TK1) Katja. Fit und Fun um 8	20.00-21.30 (TK2) Rosel Oriental dance	19.15-21.45 (TH) Karate Jug./Erwachsene		
Outdoor				20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga			
	8:00-19:30 (Trimm) Lisa L. Nordic-Walking			09:30-11:00 Evi B. Nordic-Walking (RMP)		18.30-20.00 (Trimm) Kerstin W. Nordic - Walking	19.00-20.30 Ulrich B. (TK1) (ZB) Tango Argentino

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.

Trainingsplan Sommerferien 27.07.-02.08.26 / 5. Woche

	Montag, 27.07.	Dienstag, 28.07.	Mittwoch, 29.07.	Donnerstag, 30.07.	Freitag, 31.07.	Sa, 01.08.	So 02.08.
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout I				7.15-8.15 (RMP) Tatjana W. (ZB) Earlybird Yoga	08.30-09.30 (RMP) Katja (ZB) Aktiv - Body - Wellness	
	9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit IV	10.15-11.30 (TK2) (ZB) Ann-Katrin W. Rücken Yoga					12.30-13.30 (RMP) (ZB) Sabrina F. Zumba
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. Senioren-Sport						14.00-16.00 (TK1) Jonas judo Erwachsene
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. Fitness für Venen und WS	11.30-12.30 (RMP) (ZB) Tatjana W. Pilates	10.45-12.00 (TK2) Ann-Katrin W. (ZB) Rücken Yoga				Erläuterungen: TK = Turnhalle Korfstr. 4 TK1 = großer Saal TK2 = Rolf Vaupel Saal TK4 = Gymnastikraum B = Sportplatz Bleibisko KS = Erich-Kästner Schu
				17.30-18.40 (TK1) Dennis N. Jung-Senioren		16.00-17.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates	U = Schule am Urselbac J = Schulhof Schule am
					18.00-19.30 (TH) Mirja B. Power Fit/Body Flex	17.15-18.30 (TK) Tatjana W. (ZB) Beckenbodentra	TS = Hans-Thoma Schu HMS= Hans-Magira-Sch
						18.45-19.45 (RMP) (ZB) Arnulf H. Zumba	S = Gesamtschule Stierst
		18.30-19.45 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout II	18.00-19.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates	18.45-19.45 (TK1) Martin (ZB) Rücken-Fit III		18.45-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Faszien-Yoga	Trimm = Schillerturm iSM = Grundschule Mitt
	8.15-19.30 (RMP) Ingrid F. (mVO) BK-Nachsorge	19.00-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit I	19.30-20.30 (RMP) Sabrina (ZB) Zumba	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow			RMP = Rushmoor Park M = Maasgrund Parkpl. Altkönigstr. (Nr
		20.00-21.30 (TK1) Ingrid Fit und Fun um 8	20.00-21.30 (TK2) Rosel Oriental dance	20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga	19.15-21.45 (TH) Karate Jug./Erwachsene		O. =Outdoor ZB = Zusatzbeitrag mVO = mit Verordnung AK = Abgeschl. Kurs
Outdoor							
	8:00-19:30 (Trimm) Lisa L. Nordic-Walking		09:30-11:00 Evi B. Nordic-Walking (RMP)			18.30-20.00 (Trimm) Kerstin W. Nordic - Walking	19.00-20.30 Ulrich B. (TK1) (ZB) Tango Argentino

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.

Trainingsplan Sommerferien 03.08.-09.08.2026 / 6. Woche

	Montag, 03.08.	Dienstag, 04.08.	Mittwoch, 05.08.	Donnerstag, 06.08.	Freitag, 07.08.	Sa, 08.08.	So 09.08.
Training Vormittag	8.15-09.30 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout I		9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) Reha-Sport für Knie/Fuß/Hüfte	10.15-11.15 (TK4) Ellen. B (ZB) Denksport			
	9.00-10.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit IV	10.15-11.30 (TK2) (ZB) Ann-Katrin W. Rücken Yoga	10.15-11.15 (TK1) Ingrid F. (ZB) Rücken-Fit	09.15-10.15 (TK4) Ellen. B (ZB) Denksport	9.00-10.00 (TH) Tanja S. (ZB) Gesundheit Plus in der Taunushalle		
	10.15-11.15 (TK1) Tatjana W. Senioren-Sport		10.15-11.30 (TH) Tanja S. (mVO) Koronarsport	10.15-11.15 (TH) Ann-Katrin W. (ZB) Rücken Yoga			
	11.30-13.00 (TK1) Evi B. Fitness für Venen und WS	11.30-12.30 (RMP) (ZB) Tatjana W. Pilates	11.45-12.45 (TH) Tanja S. (ZB) Gesundheit Plus	11.30-12.30 (TK1) Volker B.-M. (ZB) Zumba Gold	11.30-12.30 (TH) Tanja S. (mVO) Reha-Sport Neurologie		
Training Nachmittag und Abend							
			17.30-18.45 (TH) Ellen (ZB) Energy Dance		17.30-18.40 (TK1) Dennis N. Jung-Senioren		
			18.30-19.45 (TK1) Dennis N. (ZB) Body Workout II	18.00-19.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Pilates	18.45-19.45 (TK1) Martin (ZB) Rücken-Fit III	18.00-19.30 (TH) Mirja B. Power Fit/Body Flex	18.15-19.15 (TK1) Barbara L.M. (ZB) Cardio-Fit-Aktiv
Outdoor	8.15-19.30 (RMP) Ingrid F. (mVO) BK-Nachsorge		19.00-20.00 (TK2) Tatjana W. (ZB) Rücken-Fit I	19.30-20.30 (RMP) Sabrina (ZB) Zumba	19.00-20.15 (TK2) Tatjana W. (ZB) Yoga-Flow		
				20.00-21.30 (TK2) Rosel Oriental dance	20.30-21.45 (TK2) Tatjana W. (ZB) Hatha-Yoga		
Outdoor				09.30-11.00 Evi B. Nordic-Walking (RMP)			
						18.30-20.00 (Trimm) Kerstin W. Nordic - Walking	

02.07.2026

19.00-20.30
Ulrich B.
(TK1) (ZB)
[Tango Argentino](#)

Erläuterungen:
TK = Turnhalle Korfstr.
TK1 = großer Saal
TK2 = Rolf Vaupel Saal
TK4 = Gymnastikraum
B = Sportplatz Bleibisko
KS = Erich-Kästner Schu
U = Schule am Urselbac
J = Schulhof Schule am
TS = Hans-Thoma Schu
HMS= Hans-Magira-Sch
S = Gesamtschule Stierst
Trimm = Schillerturm
GSM = Grundschule Mitt
RMP = Rushmoor Park
M = Maasgrund
Parkpl. Altkönigstr. (Nr
O. =Outdoor
ZB = Zusatzbeitrag
mVO = mit Verordnung
AK = Abgeschl. Kurs

Bei Interesse eine Email an Info@tsg-oberursel.de senden und einen Schnuppertermin mit dem Trainer vereinbaren.