



Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen

**Aktiv werden
Aktiv sein
Aktiv bleiben**



GESUNDHEITSSPORT

*Wegweiser für Gesundheitssportangebote
im Main-Taunus-Kreis*



**Von Schwanensee
bis Hip-Hop.**

Mainova fördert Kunst- und Kulturprojekte

Ob Tanz, Musik, Literatur oder Malerei – als zuverlässiger Partner fördern wir die Lebensqualität unserer Heimatregion Frankfurt Rhein-Main. Fragen Sie gerne Unterstützung für Ihr Projekt an.

engagement.mainova.de

Landrat und Vorsitzender des Sportkreises Main-Taunus

„Gesundheit!“

Dieser seit Jahrhunderten übliche Wunsch beim Niesen war zwischendurch unter Benimmregel-Ratgebern zwar etwas aus der Mode gekommen, gilt aber inzwischen wieder als üblich. Gesund zu sein, ist nicht nur ein alltäglicher Wunsch des Menschen, sondern auch ein wichtiger Leitgedanke des Sports.

Der Sportkreis Main-Taunus leistet eine hervorragende Arbeit, um die Sportvereine bei ihren wichtigen und fordernden Aufgaben im MTK zu unterstützen. Wohl rund 82.000 Menschen sind bei uns Mitglied in einem Sportverein; für viele sind die Clubs eine Heimat geworden. Alles wird ehrenamtlich geleistet, so auch die Arbeit im Vorstand des Sportkreises.

Der Main-Taunus-Kreis will dem Sport ein guter Partner sein. Das reicht von Zuschüssen für den Jugendsport und die Weiterbildung von Übungsleitern bis zur Anschaffung von Geräten und Förderung von Bauvorhaben. Über die Ehrenamtsförderung bietet er Online-Fortbildungen zum Vereins- und Steuerrecht an. Ein wichtiges Zeichen setzt er auch mit dem künftigen „Main-Taunus-Bad“, das ebenfalls von den Vereinen genutzt werden kann.


In der Gesundheitsförderung arbeiten Vereine eng mit Krankenkassen und Ärzten zusammen; diese Broschüre gibt auch in ihrer neuen Auflage wichtige Hinweise, welcher gesunde Sport wo und bei wem läuft. Stöbern Sie doch einmal, was es alles im Kreis gibt, und suchen Sie sich das Sportangebot, das für Sie passt!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen – und zwar nicht nur, wenn Sie einmal niesen müssen

Gesundheit!



Ihr



Michael Cyriax
Landrat



Ihr



Hans Böhl
Vorsitzender des Sportkreises Main-Taunus

Gesundheitsdezernentin des Main-Taunus-Kreises

Sehr geehrte Damen und Herren,

gute Vorsätze, etwas mehr für die eigene Gesundheit zu tun, sind schnell gefasst. Schließlich hat ein gesundheitsbewusstes Leben großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Insbesondere ausreichende Bewegung ist unverzichtbar, um körperlich wie geistig fit zu bleiben. Die positive Wirkung von Sport und Bewegung ist wissenschaftlich verlässlich erwiesen.

Die guten Vorsätze auch in die Tat umzusetzen, fällt dabei häufig schwerer. Gemeinsam mit dem Landessportbund, den Sportvereinen aus dem Main-Taunus-Kreis, den hier ansässigen Ärzten sowie Krankenkassen und weiteren Kooperationspartnern wollen wir Sie auch in diesem Jahr dazu motivieren, Ihre sportlichen Ziele einzuhalten und regelmäßig zu trainieren.

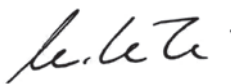
Ein ganz herzlicher Dank gilt den vielen Aktiven in den Sportvereinen, die mit ihrem Fachwissen dieses Angebot erst möglich machen. Ein gesundheitsförderndes Sportangebot gibt es direkt vor Ihrer Haustür und für fast jedes Alter. Der Wegweiser für Gesundheitssport zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, wie Sie bei uns im Main-Taunus-Kreis gesundheitsfördernd in Bewegung kommen können.

Ich freue mich, wenn Sie hier ein passendes Angebot finden.



Foto: Sabine Kristan

Ihre



*Madlen Overdick
Gesundheitsdezernentin
des Main-Taunus-Kreises*

Kassenärztliche Vereinigung Hessen

Die Kassenärztliche Vereinigung Hessen begrüßt nachdrücklich die Initiative des Netzwerkes Sport und Gesundheit des Landessportbundes Hessen, Ihnen mit diesem Wegweiser wohnortnahen Gesundheitssport anzubieten. Die hessischen Haus- und Fachärzte und Haus- und Fachärztinnen sowie Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen bieten Ihnen die Möglichkeit an, mit Hilfe des Rezeptes für Bewegung individuell aus den angebotenen Sportarten die für Sie optimale sportliche Betätigung gemeinsam auszuwählen und zu verordnen.

Wenn Ihnen etwas Motivation fehlen sollte, denken Sie daran: Beim Sport bauen Sie Muskeln und Knochen auf. Das bringt Ihnen Kraft und Ausdauer. Ihr Organismus tankt beim Sport zehnmal mehr Sauerstoff als in Ruhephasen. Das lebenswichtige Molekül versorgt Ihre Organe mit neuer Energie, Ihr Stoffwechsel wird angekurbelt, Ihre Durchblutung verbessert sich. Ihre Zellen verbrennen Fett und scheiden Abbauprodukte schneller aus. Auch Ihr Gehirn erhält eine Extraportion Sauerstoff. Es schüttet vermehrt das Kreativitätshormon ACTH aus. Dieses Hormon senkt den Blutdruck, weckt den Geist, verbessert Konzentration und Denkleistung.

Fassen Sie sich ein Herz und sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf diese Broschüre an, Ihre Gesundheit dankt es Ihnen!



*Dr. Klaus-Wolfgang Richter
Orthopäde und Sportmediziner,
Vorsitzender der Vertreterversammlung
der KV Hessen*

Vorsitzende des Turngau Main-Taunus e. V.

Wir bedanken uns und freuen uns auch weiterhin über die gute Zusammenarbeit zwischen dem lsb h, hier besonders mit dem Sportkreis 30, Main-Taunus-Kreis.

Um ein vielfältiges Angebot an Fortbildungen für unsere Übungsleiter anzubieten, sprechen wir uns miteinander ab. Auf diese Weise wird das Angebot vielfältiger und kein Seminar wird doppelt angeboten. Auf den Websites werden alle Veranstaltungen beworben, um die Informationen breit zu streuen. Alle Angebote werden für die Lizenzverlängerung anerkannt.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf Angeboten im Fitness und Gesundheitsbereich sowie in der Inklusion. Viele unserer Mitgliedsvereine bieten Reha- und Gesundheitssport an, der in Zusammenarbeit mit den Ärzten erfolgt und über die Krankenkassen abgerechnet werden kann. Ebenso viele Vereine sind erfolgreich in der sportlichen Prävention tätig. Auch finden immer mehr Kurse im Bereich der Inklusion statt. Die Informationen hierüber erhalten Sie direkt über die Homepage der Vereine oder über deren Vorsitzende.

Ein kluger Mensch hat einmal gesagt: „Von der Wiege bis zur Urne – turne, turne, turne.“ Getreu diesem Motto gibt es Angebote für Baby-Turnen bis zu Angeboten für Hochbetagte. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.



Mit sportlichen Grüßen



Gerit Elisa Kaus
Vorsitzende des Turngau Main-Taunus

Sozialdezernent und Vorsitzender des Kreisbehindertenbeirats

Mit der Inkraftsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) im Jahr 2006 und der Ratifizierung durch die Bundesrepublik Deutschland im Jahr 2009 haben sich die Vertragsstaaten dazu verpflichtet, das Recht der Menschen mit Behinderung auf eine gleichberechtigte Teilhabe am sozialen Leben zu gewährleisten. Sie haben sich auch verpflichtet, die notwendigen Schritte in die Wege zu leiten, damit dies gelebte Wirklichkeit werden kann.

Beim Sport, als soziales Angebot betrachtet, begegnen sich die unterschiedlichsten Menschen und begeistern sich für gemeinsame Ziele. Bewegung macht Spaß und verbessert die Lebensqualität. Sport erhält und steigert die Leistungsfähigkeit und stärkt das Selbstbewusstsein. Egal ob man behindert ist oder nicht, ist es unbestreitbar: Sport tut allen Menschen gut!

Besonders in Vereinen können Menschen mit und ohne Behinderungen beim Sport ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen und Anerkennung erfahren. Im Sportverein kann Inklusion als Form von Teilhabe im wirklichen Sinn lebendig werden.

Aber was bedeutet Inklusion eigentlich? Inklusion leitet sich von dem lateinischen Wort *inclusio* ab und bedeutet Einschluss im Sinne von Einbeziehung oder Dazugehörigkeit. Inklusion kann auch als die Anerkennung bzw. Akzeptanz der Verschiedenartigkeit aller Menschen angesehen werden. Für alle Menschen sollte in diesem Sinne die Inklusion das Leitziel für den gleichberechtigten Zugang zum und für die ungehinderte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sein.




Johannes Baron
Vorsitzender des
Kreisbehindertenbeirats

Damit ist aber auch der Sport als wichtiger Teil der Freizeitgestaltung in allen seinen Bereichen gefordert. Menschen mit Behinderung oder mit anderen Einschränkungen sollte die volle soziale Teilhabe in allen Sportvereinen und bei sonstigen Sportaktivitäten ermöglicht werden.

Diese Broschüre soll dazu beitragen die vorhandenen Ängste und Vorurteile zu durchbrechen und den inklusiven Sport dabei unterstützen, ein lebendiges Miteinander in den Sportvereinen zu erreichen. Dies stellt sich als ein längerfristiger Prozess dar.

Mit dem Wegweiser für Gesundheitssport geht der Sportkreis Main-Taunus e.V. erste Schritte auf einem zielgerichteten und konsequenten Weg zur schrittweisen Etablierung einer schließlich umfassenden inklusiven Sportgemeinschaft, für deren Realisierung ich dem Landessportbund Hessen e.V. und dem Sportkreis Main-Taunus e.V. viel Erfolg in Gegenwart und Zukunft wünsche.

Fitness und Gesundheit

Der Sportkreis stellt sich vor	8
Aktiv werden – mit SPORT PRO GESUNDHEIT	10
Sport und Krebs – Vorsorge, Unterstützung, Nachsorge	11
Netzwerk Sport und Gesundheit	22
Interview mit dem Orthopäden und Sportmediziner Dr. Jürgen Scholz	23
Rehabilitationssport	59
Sportkreis Main-Taunus e.V. – Für Sportvereine immer die erste Adresse	71
Inklusionssport: „Sport für Alle“	72
Impressum	80



Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bad Soden	12	Hofheim	17
Eppstein	14	Kelkheim	18
Eschborn	14	Liederbach	20
Flörsheim	15	Schwalbach	21
Hattersheim	16		

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Bad Soden	26	Kelkheim	48
Eppstein	32	Kriftel	51
Eschborn	35	Liederbach	53
Flörsheim	37	Schwalbach	53
Hattersheim	40	Sulzbach	56
Hofheim	44		

REHABILITATION

Eschborn	60	Hofheim	65
Flörsheim	61	Kelkheim	67
Frankfurt	62	Kriftel	69
Hattersheim	64	Schwalbach	70
Hochheim	64		

INKLUSION

Eschborn	73	Hofheim	75
Frankfurt	73	Kelkheim	75
Hattersheim	74	Kriftel	76
Hochheim	74	Schwalbach	76

Der Sportkreis stellt sich vor

Der Sportkreis Main-Taunus e.V. ist die Vertretung des Landessportbundes Hessen e.V. (lsb h) im Main-Taunus-Kreis. Er ist Partner, Betreuer und Berater von derzeit 210 Sportvereinen mit rund 82.000 Mitgliedern in den Grenzen des Main-Taunus-Kreises.

In enger Zusammenarbeit mit dem Landratsamt unterstützen wir die Vereine bei Fragen zu Finanzen, Steuern, Vereinsrecht, Zuschüssen, Förderungen, Ehrungen und Weiterbildung.

Gesundheit und Bewegung

Noch mehr Informationen zu den Gesundheitssportangeboten der Sportvereine im Main-Taunus-Kreis finden Sie auf unserer Homepage www.sportkreis-main-taunus.de unter Aktionen und Projekte.

Sportkreisjugend

Wir sind die Schnittstelle zwischen den Jugendvertretern der Sportvereine, dem Sportkreis und der Sportjugend Hessen. Wir unterstützen Euch gern bei der Planung und Umsetzung von Projekten und informieren über Fördermöglichkeiten. Schaut doch mal auf den Jugendseiten der Sportkreis-Homepage vorbei.

Schule und Verein

Wir unterstützen die Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen im Landesprogramm „Schule und Verein“. Mit der Umsetzung des Hessischen Bewegungschecks in allen dritten Klassen des MTK möchten wir Kinder zu mehr Bewegung animieren und sie gleichzeitig für den Vereinssport begeistern.

Weiterbildung

Wir bieten überfachliche Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Vortragsreihen für Übungsleiter, Jugendvertretungen und Vereinsvorstände – direkt vor Ihrer Haustür!

Sportabzeichen

Bei uns erhalten Sie Material zum Deutschen Sportabzeichen und Informationen über die Sportabzeichen-Treffs der Vereine. Wir unterstützen die Sportabzeichen-Prüfer und stellen sämtliche Urkunden aus – nach Absprache selbstverständlich auch kurzfristig zur Abholung in der Servicestelle Sport!



Der Vorstand des Sportkreises Main-Taunus e. V.



von links nach rechts, von hinten nach vorne: Claudia Michels, Richard Grützner, Vinzent Weber, Hans Böhl, Sabine Klein, Ursula Groth, Kerstin Brestel, Kathrin Zimmermann, Gabriele Scholze-Kurz, Stefan Natterer und Katharina Dörr

Vorsitzender Hans Böhl

**Stellvertretende Vorsitzende und
Vorstandsmitglied Gesundheit und
Bewegung** Claudia Michels

**Stellvertretender Vorsitzender und
Vorstandsmitglied Vereinsmangement**
Richard Grützner

**Vorstandsmitglied Bildung und
Personalentwicklung** Sabine Klein

**Vorstandsmitglied Finanzen und
Umwelt und Sportstättenentwicklung**
Gabriele Scholze-Kurz

Vorstandsmitglied Sportabzeichen
Stefan Natterer

Vorstandsmitglied Öffentlichkeitsarbeit
Ursula Groth

**Vorstandsmitglied Vorschule, Schule,
und Hochschule** Kerstin Brestel

Jugendwartin Katharina Dörr

Jugendwart Vinzent Weber

**Hauptamtliche Leiterin der
Servicestelle Sport**
Kathrin Zimmermann

Aktiv werden – mit SPORT PRO GESUNDHEIT

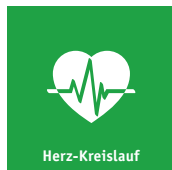
Die letzten Meter zur Bushaltestelle sprinten und die Einkaufstasche in den dritten Stock tragen – es gibt viele Herausforderungen im Alltag, die ein trainierter Körper leichter bewältigt. Aber wo findet man ein Sportangebot, das zu einem passt? Schauen Sie in den Sportvereinen in Ihrer Nähe, nach Kursen mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT.

Was ist SPORT PRO GESUNDHEIT?

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet präventive Sport- und Bewegungsangebote im Verein aus. Sie wollen (nach langer Zeit) endlich aktiv werden? Dann bieten Ihnen die Kurse mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT jede Menge Möglichkeiten. Von Aquagymnastik bis Sturzprävention ist für jeden was dabei.

Finden Sie das richtige Angebot für sich mit den Schwerpunkten:

- Herz- und Kreislaufsystem
- Haltung- und Bewegungssystem
- Entspannung und Stressbewältigung
- Allgemeines Gesundheitstraining



Welche Vorteile haben SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse?

Das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT steht für qualitätsgeprüfte Angebote, die von speziell ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt werden. In kleinen Gruppen bis maximal 15 Teilnehmer/-innen wird das abgestimmte Programm, in 8 bis 12 Terminen, mit mindestens einer Stunde pro Woche angeboten. Ist das Kursangebot zusätzlich zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert, wird die Teilnahme von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Wo finde ich die SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse?

Die Angebote finden Sie unter www.gesundheitssport-in-hessen.de oder www.sportkreis-main-taunus.de.

Hier könne Sie gezielt nach Wohnort und Themenfeld suchen und genau das passende Angebot für sich finden.

Sport und Krebs – Vorsorge, Unterstützung, Nachsorge

In Deutschland werden derzeit rund 510.000 Menschen jährlich neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Experten schätzen, dass etwa 40% von der Diagnose verschont blieben, wenn sie gesünder leben würden. Regelmäßige Bewegung spielt dabei eine große Rolle.

Nachdem in den 1980er und 1990er Jahren Krebspatienten/innen während der Therapie vorrangig körperliche Ruhe und Schonung empfohlen wurde, belegen mittlerweile mehr als 700 Studien die Durchführbarkeit, Sicherheit und den Nutzen körperlicher und speziell sportlicher Aktivität für Patienten/innen während und nach der klinischen Therapie. Seit Anfang 2000 steigt deshalb das Interesse, Bewegung und Sport in die Therapie sowie Rehabilitation und Nachsorge einzubinden, kontinuierlich an.

Die Diagnose Krebs verändert schlagartig das Leben der Betroffenen, löst Unsicherheit und Ängste aus und stellt die eigene Welt auf den Kopf. Von einem Tag auf den anderen verändert sich alles grundlegend.

Gerade wenn der Körper und die Psyche durch die Behandlungen geschwächt sind, gilt es die Anteile die gesund sind sowohl psychisch als auch körperlich zu stärken. Dies betrifft auch und gerade die Zeit nach der aktiven Behandlung bzw. in der Nachsorge.

Angepasste Bewegungsangebote aktivieren unter anderem das Immunsystem und können darüber hinaus eventuellen Erschöpfungsständen (Fatiguesyndrom) entgegen wirken.

Bewegung beeinflusst nicht nur die Psyche positiv. Körperliche Bewegung stärkt zudem die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Sie fördert auch das Vertrauen in die eigene Kraft und den eigenen Körper.

Jetzt müssen „nur“ noch **SIE** aktiv werden: Integrieren Sie grundsätzlich mehr Bewegung in Ihren Alltag und sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt an.

Zu diesem Thema haben wir eine gesonderte Broschüre für Sie zusammengestellt. Hier finden Sie nicht nur die Krebs sportangebote im Main-Taunus-Kreis, sondern auch viele weiterführende Informationen.

Bei Interesse fordern Sie die Broschüre gerne in unserer Geschäftsstelle (Tel: 06192 22957) an oder laden Sie sie direkt von unserer Homepage herunter:

www.sportkreis-main-taunus.de

→ Gesundheitssportangebote im MTK

→ Spezielle Angebote Sport und Krebs



Bad Soden

Präventives Kinderturnen
(1,5 - 2,5 Jahre)

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Sporthalle Otfried Preußler Schule, Am Wasserturm 1
Mittwoch 16.05 - 16.50 Uhr, Dauerangebot
Barbara Krahn, b.krahn@tg-badsoden.de

Präventives Kinderturnen
(2,5 - 3,5 Jahre)

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Sporthalle Otfried Preußler Schule, Am Wasserturm 1
Mittwoch 17.05 - 17.50 Uhr, Dauerangebot
Barbara Krahn, b.krahn@tg-badsoden.de

Präventives Kinderturnen
(5 - 6 Jahre)

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2a
Dienstag, 14.45 - 15.45 Uhr, Dauerangebot
Elli West, e.west@tg-badsoden.de

Präventives Kinderturnen
(6 - 7 Jahre)

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2a
Dienstag, 15.45 - 16.45 Uhr, Dauerangebot
Elli West, e.west@tg-badsoden.de

Präventives Kinderturnen
(8 - 10 Jahre)

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2a
Dienstag 16.45 - 17.45 Uhr, Dauerangebot
Barbara Krahn, b.krahn@tg-badsoden.de

Präventives Kleinkinderturnen
(4 - 6 Jahre)

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Sporthalle Otfried Preußler Schule, Am Wasserturm 1
Mittwoch 15.15 - 16.10 Uhr, Dauerangebot
Barbara Krahn, b.krahn@tg-badsoden.de

Spannung und Entspannung -
Yoga für Kinder

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Sporthalle Otfried Preußler Schule, Am Wasserturm 1
Dienstag 14.30 - 15.30 Uhr, Dauerangebot
Elli West, 0176 94113579, elliwest@outlook.de

Neuenhain

Eltern und Kind
(3 - 4 Jahre)

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Sauerbornhalle Neuenhain, Am Sauerborn
Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr, Dauerangebot
Birgit Hauptmann, 0162 2768377
bw-hauptmann@arcor.de

Fit Kids
(4 - 8 Jahre)

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Drei-Linden-Schulturnhalle, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 17.15 - 18.15 Uhr, Dauerangebot
Lia Buruiana, Peggy Nowitzky, 0162 2768377

Fit Kids
(9 - 13 Jahre)

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Drei-Linden-Schulturnhalle, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 18.15 - 19.15 Uhr, Kurs
Lia Buruiana, Peggy Nowitzky, 0162 2768377

Freizeitvolleyball „ER und SIE“
(Jugendliche)

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Drei-Linden-Schulturnhalle, Schwalbacher Str. 33
Freitag 20.00 - 22.00 Uhr, Kurs
Nele Streicher, 0177 7593624, soboth@arcor.de

Kinderturnen
(4 - 6 Jahre)

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Sauerbornhalle Neuenhain, Am Sauerborn
Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr, Dauerangebot
Lia Buruiana, Peggy Nowitzky, 0162 2768377
bw-hauptmann@arcor.de

Pampersturner
(1 - 3 Jahre)

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Sauerbornhalle Neuenhain, Am Sauerborn
Donnerstag 9 - 10.00 u. 10 - 11.00 Uhr, Dauerangebot
Lia Buruiana, Peggy Nowitzky, 0162 2768377
bw-hauptmann@arcor.de

Rumpfstabilitätstraining
(Jugendliche)

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Drei-Linden-Schulturnhalle, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 20.45 - 22.00 Uhr, Dauerangebot
Peggy Nowitzky, 0162 2768377

Zumba (Jugendliche)

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Drei-Linden-Schulturnhalle, Schwalbacher Str. 33
Freitag 18.00 - 19.00 Uhr, Kurs
Claudia Süß, 0177 7593624, soboth@arcor.de

Eppstein

Eltern Kind Turnen (2 - 4 Jahre)

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42 - 44
Dienstag 15.45 - 16.45 Uhr, Dauerangebot
Ulrike Hermann, 06198 576201

Just for fun (6 - 10 Jahre)

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42 - 44
Montag 17.30 - 18.30 Uhr, Dauerangebot
Alexander Dinges, mail@alexander-dinges.de

Kinderturnen (5 - 7 Jahre)

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42 - 44
Montag 16.30 - 17.30 Uhr, Dauerangebot
Simone Siebeneicher, 06198 500868

Vater-Kind-Turnen

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42 - 44
Samstag 10.00 - 11.30 Uhr, Dauerangebot
Richard Gudd, richard.gudd@gmail.com

Eschborn

Aquafitness (Jugendliche)

SCW Eschborn e. V., Wiesenbad
Mittwoch 19.30 - 20.10 Uhr und 20.10 - 20.55 Uhr
Dauerangebot
Manuel Martin, info@scwe.de

Aquafitness (Jugendliche)

SCW Eschborn e. V., Wiesenbad
Freitag 21.00 - 21.45 Uhr, Sonntag 18.10 - 18.50 Uhr,
18.50 - 19.30 Uhr und 19.30 - 20.10 Uhr, Dauerangebot
Manuel Martin, 0173 5228039, info@scwe.de

Circl-Mobilitätstraining (Jugendliche)

TV Eschborn 1888 e. V.
TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Sonntag 10.30 - 11.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Kinderschwimmen am Montag

SCW Eschborn e. V.
Wiesenbad
Montag 15.00 - 18.00 Uhr, Dauerangebot
Manuel Martin, info@scwe.de

Psychomotorik für Kids

TV Eschborn 1888 e. V.
TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Mittwoch 15.30 - 17.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Tanzmäuse Kinder (3 - 4 Jahre)

TV Eschborn 1888 e. V.
TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Freitag 17.00 - 18.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Flörsheim

Weilbach

Zumba for Kids

TSC Blau-Gold Flörsheim 1982 e. V.
Weilbachhalle, Schulstr. 1
Mittwoch 15.30 - 16.15 Uhr, Dauerangebot
Peter Dommermuth, 0152 21955416
peter@pitburg.de

Hattersheim

Eltern-Kind Turnen

TV 1883 e. V. Hattersheim
Sporthalle, Karl-Eckel-Weg 1
Montag 15.00 - 16.00 Uhr und 16.00 - 17.00 Uhr
Dauerangebot, Kerstin Schäfer, 06190 5958

Kinderturnen „Tobelinos“ (4 - 6 Jahre)

TV 1883 e. V. Hattersheim
Sporthalle Robinson-Schule, Rathausstr. 3
Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr, Dauerangebot
Tina Pflegar, 0172 8078532
tinapflegar.tvhattersheim@gmail.com

Yoga mit Kindern (Grundschulalter)

TV 1883 e. V. Hattersheim
Südrintreff e. V. Südring 16
Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr, Dauerangebot
Tina Pflegar, 0172 8078532
tinapflegar.tvhattersheim@gmail.com

Okriftel

Babys in Bewegung (3 - 6 Monate)

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine TVO-Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Montag 9.15 - 10.15 Uhr, Kurs
Bettina Wambach, 06190 930219
info@tv-okriftel.de

Babys in Bewegung (6 - 12 Monate)

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine TVO-Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Montag 10.30 - 11.30 Uhr, Kurs
Bettina Wambach, 06190 930219
info@tv-okriftel.de

Eltern-Kind-Turnen (2 - 4 Jahre)

TV 1886 Okriftel e. V.
TVO-Halle, Erlenstr. 9a
Donnerstag 15.50 - 17.00 Uhr, Dauerangebot
Bärbel Klingler, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Kids Dance

TV 1886 Okriftel e. V., TV0-Halle, Erlenstr. 9a
Mittwoch 15.00 - 16.30 Uhr, Dauerangebot
Bettina Wambach, 06190 930219
info@tv-okriftel.de

Pampersturnen (1,5 - 2,5 Jahre)

TV 1886 Okriftel e. V., Turnhalle TV0 , Erlenstr. 9a
Montag 16.15 - 17.15 Uhr, Kurs
Bärbel Klingler, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Pilates (Jugendliche)

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine TV0 Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Str.
Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr und 19.10 - 20.10 Uhr, Kurs
Petra Schäfer, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Purzelturnen I (Schulanfänger, 5 - 6 Jahre)

TV 1886 Okriftel e. V., Turnhalle TV0, Erlenstr. 9a
Donnerstag 14.30 - 15.40 Uhr, Dauerangebot
Bärbel Klinger, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Purzelturnen II (4 - 5 Jahre)

TV 1886 Okriftel e. V., Turnhalle TV0, Erlenstr. 9a
Montag 14.45 - 16.00 Uhr, Dauerangebot
Bärbel Klinger, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Yoga (Jugendliche)

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine TV0 Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Str.
Montag 17.15 - 18.30 Uhr, Kurs
Julia Ottermann, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Hofheim

Bewegungsspiele für Kinder mit Behinderung

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Halle des TV 1860 Hofheim, Gymnastiksaal 2. Stock
Samstag 10.30 - 11.30 Uhr, Dauerangebot
Andreas Frischmann, 0163 3875148
rehasport@tv1860hofheim.de

Zumba (Jugendliche)

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Zeilsheimer Str. 2
Montag 19.45 - 21.15 Uhr, Dauerangebot
Christina Pilis, christina.pilis@gmx.de

Diedenberg

Bauch-Beine-Po (Jugendliche)

TV Diedenberg 1886 e. V.
Gymnastikhalle TV Diedenberg
Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenberg.de

Body-Toning (Jugendliche)

TV Diedenberg 1886 e. V.
Gymnastikhalle TV Diedenberg
Montag 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenberg.de

Wildsachsen

Eltern-Kind-Turnen

SG Wildsachsen e. V., Wildsachsenhalle
Dienstag 15.45 - 16.45 Uhr und
Freitag 15.30 - 16.30 Uhr, Dauerangebot
Sebastian Exner, 01523 3784703
sebastian_exner@hotmail.com

Kelkheim

Münster

Bodystyling (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Montag 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Fit for fun (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Fit für den Rücken (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Jazz Dance (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Spiegelsaal, Lorsbacher Str. 39
Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Langhantelfitness (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Pilates/Rückenfit (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Montag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Self Defense & Fitness (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Samstag 11.30-12.30 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Step Aerobic (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Step and more (Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Dienstag 19.05 - 20.05 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Yoga
(Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Mittwoch 19.20 - 20.35 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Yoga
(Jugendliche)

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Freitag 17.30 - 18.45 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Liederbach

Ballflöhe und Ballmäuse

Volleyball-Club Liederbach e. V.
Liederbachhalle, Wachenheimer Str. 62
Montag 15.30 - 17.00 Uhr, Dauerangebot
Claudia van Bonn, 06196 884770
vorstand@vc-liederbach.de

Ballpiraten

Volleyball-Club Liederbach e. V.
Liederbachhalle, Wachenheimer Str. 62
Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr, Dauerangebot
Claudia van Bonn, 06196 884770
vorstand@vc-liederbach.de

Strong by Jumping:
Schwingen statt springen!

TSG Niederhofheim e. V.
Liederbachhalle, Wachenheimer Str. 62
Freitag 18.00 - 19.15 Uhr, Kurs
Pamela Spreu, 0177 3371965
jumping@tsg-niederhofheim.de

VCL-Kids

Volleyball-Club Liederbach e. V.
Liederbachhalle, Wachenheimer Str. 62
Dienstag 15.30 - 17.00 Uhr, Dauerangebot
Claudia van Bonn, 06196 884770
vorstand@vc-liederbach.de

Schwalbach

Baby-Sportgruppe

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag 09.15 - 10.30 Uhr, Kurs
Geschäftsstelle, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Eltern-Kind-Turnen (div. Gruppen)

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag ab 14.00 Uhr, Mittwoch 14.45 Uhr
Donnerstag ab 16.30 Uhr, Freitag 09.30 Uhr
Dauerangebot
Geschäftsstelle, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Mobility (Jugendliche)

TG Schwalbach 1887 e. V.
Friedrich-Ebert-Schule, Westring 1
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Purzelturnen (div. Gruppen)

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Montag ab 14.30 Uhr
Donnerstag ab 14.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Rücken-Fitness (Jugendliche)

TG Schwalbach 1887 e. V.
Georg-Kerkensteiner-Schule, Ostring 35 b
Freitag 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Spiel und Spaß mit dem Ball

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Mittwoch 15.45 - 16.45 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Das Netzwerk Sport und Gesundheit stellt sich vor

Den Menschen im Kreis mit passenden Angeboten zu mehr Bewegung zu verhelfen, das ist bereits seit 2009 ein großes Anliegen im Sportkreis Main-Taunus. Hieraus gründete sich 2012 – auch als regionale Unterstützung des bundesweiten Projekts „Rezept für Bewegung“ – das Netzwerk Sport und Gesundheit im Main-Taunus-Kreis.

Die Mitglieder des Netzwerks treffen sich 2x im Jahr zum regen Austausch. Unter anderem resultiert hieraus der Wegweiser für Gesundheitssport und die ebenfalls 2x jährlich stattfindende Vortragsreihe zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen Themen in Kooperation mit den im Kreis ansässigen Kliniken.

Die Mitglieder des Arbeitskreises Netzwerk Sport und Gesundheit

Hans Böhl

Sportkreis Main-Taunus

Claudia Michels

Sportkreis Main-Taunus

Kerstin Brestel

Sportkreis Main-Taunus

Kathrin Zimmermann

Sportkreis Main-Taunus

Evi Lindner

Landessportbund Hessen

Michaela Schmidt

Turngau Main-Taunus

Madlen Overdick

Kreisbeigeordnete des Main-Taunus-Kreises

Dr. Birgit Bornheim

Gesundheitsamt des Main-Taunus-Kreises

Claudia Kuhn

Sport und Ehrenamt im Main-Taunus-Kreis

Pasquale Fiore

Fachbereichsleiter Bürgerdienste, Soziales und Kultur der Gemeinde Kriftel

Dr. Klaus-Wolfgang Richter

Kassenärztliche Vereinigung Hessen

Dr. Jürgen Scholz

Orthopäde, Sportmediziner und Unfallchirurg

Wenn der Doc zum Sport bittet – Interview mit dem Orthopäden und Sportmediziner Dr. Jürgen Scholz

Dr. Scholz, wie wichtig ist aus Ihrer Sicht das Thema „Bewegung“ im Alltag und wie bzw. durch was können Sie, als behandelnder Arzt Ihre Patienten unterstützen?

Die regelmäßige sportliche Betätigung ist eine gute Möglichkeit dem Auftreten von orthopädischen und internistischen Erkrankungen entgegenzuwirken und stellt somit ein hervorragendes Mittel der Prävention dar. Auch ist die Bewegung im Rahmen der Rehabilitation verschiedener Erkrankungen ein fester Bestandteil der Therapie.

Über die Stärkung des Kreislaufes und der Muskulatur, der oftmals eintretenden Gewichtsreduktion und dem dadurch empfundenen positiven Feedback kann eine regelmäßige Bewegung sich sehr positiv auf die Gesundheit des einzelnen Patienten auswirken.

Als Arzt gilt es im gemeinsamen Gespräch mit dem Patienten zuerst die Notwendigkeit der regelmäßigen Betätigung zu erarbeiten und das Verständnis hierfür aufzubauen. In den weiteren Schritten gilt es die richtige und bedarfsadaptierte Sportart festzulegen. Nicht jeder Sport ist für jeden Patienten und Befund geeignet.

Hier gilt es möglichen falschen Ehrgeiz zu bremsen und die geeignete sportliche Belastung gemeinsam zu finden, oder in den entsprechenden Sportarten einzelne Elemente zu fördern oder zu bremsen. Viele Sportarten sind den Patienten auch wenig bekannt, so dass auch hier manchmal zuerst die Aufklärungsarbeit im Vordergrund steht.

Natürlich muss der Sport auch Spaß machen und muss praktikabel sein, sonst wird er nur kurz und nicht nachhaltig durchgeführt und der positive Effekt verschwindet damit rasch.

Was raten Sie einem Patienten, der z. B. mit chronischen Rückenschmerzen zu Ihnen kommt?

Chronische Rückenschmerzen können durch unterschiedliche Ursachen hervorgerufen werden. Nach einer entsprechenden Anamneseerhebung, der klinischen Untersuchung und oftmals auch radiologischen Bildgebung kann die bedarfsgerechte und befundadaptierte Therapie gesteuert angegangen werden.

Auch hier stellt das Thema Bewegung und Stabilisation einen sehr wichtigen Baustein in der Behandlung dar. Eine gestärkte Bauch- und Rückenmuskulatur trägt zur Entlastung bei. Dies wird natürlich auch durch die Gewichtsreduktion erreicht. Beides stellt sich gerade beim ungeübten Patienten schon rasch nach Beginn der Übungen ein.

Hier sind die Sportarten Radfahren, Schwimmen, Walken und Yoga als Prävention und Therapie wichtig. Grundlegend muss der Patient für seine Gesundheit auch viel selbst tun. Die moderate und an den Patienten individuell adaptierte Belastung ist für den Einstieg wichtig. Nebenbei dürfen jedoch auch die weiteren wichtigen Faktoren wie die berufliche oder psychische Belastungen und weitere negative Einflüsse nicht unbeachtet bleiben.

Die Aufklärung über die Möglichkeit den Verlauf eigentätig positiv zu gestalten ist hier sehr wichtig.

Wie ist die Reaktion Ihrer Patienten auf die Empfehlung „Rezept auf Bewegung“ und der Übergabe der Broschüre?

Oftmals ist das grundlegende Verständnis für die Notwendigkeit zur regelmäßigen Bewegung bereits gegeben. Jedoch wird die Bewegung aus unterschiedlichen Gründen selten oder nicht nachhaltig praktiziert.

Zu oft ist die Erwartungshaltung in der Behandlung auf die klassischen Elemente der Schulmedizin reduziert. Dies beinhaltet die Krankengymnastik, die medikamentöse Therapie oder Bandagen.

Mit dem „Rezept auf Bewegung“ wird dem Patienten die Möglichkeit, die Genesung durch die

Bewegung positiv zu unterstützen, rezeptiert. Dies gilt als Empfehlung, Ansporn und Motivation. Die Broschüre des Landessportbund Hessen ist für den Einsteiger eine gute Orientierungshilfe um sich im vielfältigen Angebot der Sportvereine und Institutionen zurechtzufinden und wird oft dankend angenommen.

Warum sind aus Ihrer Sicht Vereinsangebote für den Einstieg besonders gut geeignet?

Die Sportvereine decken durch die Vielfalt der Kurse einen großen Bereich der aktiven Bewegung ab. In den Kursen ist der Patient nicht alleine und findet sich mit gleichgesinnten Sportlern wieder. Dadurch kann die Motivation, die eigene Betätigung langfristig und nachhaltig durchzuführen, gesteigert werden. Die Atmosphäre ist meistens persönlicher, gelöster und partnerschaftlicher als in anderen Einrichtungen.

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine gemeinsame Initiative der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) und der Bundesärztekammer.

Die Initiative wird bereits erfolgreich in Bayern, Berlin, Bremen, Hamburg, Hessen, Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen, Schleswig Holstein und Thüringen eingesetzt. In diesen Ländern wurden zudem diverse Materialien wie Poster, Broschüren und Flyer erarbeitet, die kostenfrei von Ärztinnen und Ärzten bezogen werden können.

Das „Rezept für Bewegung“ bietet Patienten eine Orientierungshilfe bei der Suche nach

qualifizierten Bewegungsangeboten. Für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien nachgewiesen durch das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“.

Geeignete Kursangebote finden Sie online unter: www.sportprogesundheit.de

sowie über die regionalen Verzeichnisse der Landessportbünde.

Das „Rezept für Bewegung“ ist eine Empfehlung des Arztes, eine Abrechnungsmöglichkeit ist hiermit nicht verbunden.

Quelle: <https://www.bundesaerztekammer.de>

Was würden Sie einem Patienten, der noch gar keinen Sport treibt, als zusätzliche Empfehlung mit auf den Weg geben?

Der Patient sollte sich nicht von der anstehenden Aufgabe abschrecken lassen. Der Einstieg ist, wie so oft, erschwert. Jedoch steigt die Motivation bei den oftmals rasch eintretenden subjektiven und objektiven Erfolgen genauso schnell an.

Wie bereits beschrieben, sollte im gemeinsamen Gespräch mit dem Arzt oder dem Therapeuten die passende Sportart zuvor definiert werden, um Komplikationen oder Misserfolge bestmöglich zu vermeiden.

Als wichtiges Element bei der Auswahl des Sportes ist neben der Praktikabilität und Nachhaltigkeit der Spaßfaktor zu nennen. Ohne den

Sport mit Spaß und Freude zu tätigen, wird dieser nicht lange praktiziert.

Auch muss der Patient bereits im Vorfeld über die Möglichkeit von Rückschlägen informiert werden, die sich gelegentlich einstellen. Wichtig ist es die Erkenntnis zu gewinnen, dass jeder Patient durch Bewegung und Sport seine Gesundheit positiv beeinflussen kann.

Herr Dr. Scholz, vielen Dank für dieses ausführliche Interview.

Das Interview führte Claudia Michels, stellvertr. Vorstandsvorsitzende des Sportkreises Main-Taunus und zuständig für den Bereich Gesundheit und Bewegung.

Dr. Jürgen Scholz ist niedergelassener Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Zentrum für Orthopädie und Naturheilkunde Rhein-Main. Nach der Schulzeit und dem Studium der Humanmedizin an der Johannes – Gutenberg Universität Mainz erfolgte die Ausbildung zum Facharzt für Chirurgie mit der Schwerpunktbezeichnung „Unfallchirurgie“ an den Kliniken des Main-Taunus Kreises.

In den Jahren seiner Tätigkeit am Sportmedizinischen Institut Frankfurt/Main konnte die Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ erworben werden. Im Sportmedizinischen Institut betreute er Sportler aus vielen Landes- und Bundeskader sowie Sportler aus dem Breitensport bis hin zum Olympiasieger. Von der Saison 2012/13 an betreute er über 8 Jahre die Junioren Nationalmannschaften des DFB als Mannschaftsarzt.

Im Zentrum für Orthopädie und Naturheilkunde erfolgt neben der Abklärung und Behandlung von Patienten mit sämtlichen Erkrankungen des muskuloskelettalen Systems die Betreuung von Sportlern der umliegenden Vereine mit akuten und chronischen Verletzungen.



Bad Soden

Boot Camp

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts., Eichwaldecke
Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr, Dauerangebot
Elli West, 0176 94113579, e.west@tg-badsoden.de

Fitness für Frauen

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2a
Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Elli West, 0176 94113579, e.west@tg-badsoden.de

Frauengymnastik

Erster Sodener Schwimm-Club 1927 e. V.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2a
Montag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Christa Bender, 06196 24338
hallensport@essc-online.de

Gymnastik

Erster Sodener Schwimm-Club 1927 e. V.
ESSC-Clubhaus, Kelkheimer Str. 72
Donnerstag 8.45 - 9.45 Uhr und
10.00 - 11.00 Uhr, Dauerangebot
Christa Bender, 06196 24338
hallensport@essc-online.de

Gymnastik für Frauen ab 50 Jahren

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2a
Mittwoch 10.30 - 11.00 Uhr, Dauerangebot
Elli West, e.west@tg-badsoden.de

Kurs „Fit-mit-Zampe“

MainTaunus Sport-Club21 Bad Soden e. V.
gem. Absprache mit den Teilnehmern
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr
Thomas Borchmann, 01590 1732221
thomas.borchmann@mainclub21.de

Lauftreff

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts., Eichwald Schutzhütte
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Elli West, 0176 94113579, e.west@tg-badsoden.de

Lauftreff für Senioren

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Eichwald Schutzhütte
Sonntag 9.30 - 11.00 Uhr, Dauerangebot
Elli West, 0176 94113579, elliwest@outlook.de

Männergymnastik und Spiele für Männer

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2 a
Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr, Dauerangebot
Elli West, 0176 94113579, e.west@tg-badsoden.de

Pilates

Erster Sodener Schwimm-Club 1927 e. V.
ESSC-Clubhaus, Kelkheimer Str. 72
Montag 10.45-11.45 Uhr, Dauerangebot
Christa Bender, 06196 24338
hallensport@essc-online.de

Power am Morgen

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2a
Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr, Dauerangebot
Elli West, 0176 94113579, e.west@tg-badsoden.de

Seniorinnengymnastik

Erster Sodener Schwimm-Club 1927 e. V.
ESSC-Clubhaus, Kelkheimer Str. 72
Montag 9.30 - 10.30 Uhr, Dauerangebot
Christa Bender, 06196 24338
hallensport@essc-online.de

Skigymnastik

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Sporthalle Theodor Heuss Schule, Sulzbacher Str. 5
Freitag 19.00 - 20.30 Uhr, Kurs
Elli West, 0176 94113579, e.west@tg-badsoden.de

Strong by Zumba

Erster Sodener Schwimm-Club 1927 e. V.
ESSC Clubhaus, Kelkheimer Str.72
Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Kurs
Frank Bender, 06174 255858
schwimmsport@essc-online.de

Walken

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Treffpunkt Parkplatz Altenhainer Tal
Kelkheimer Str. 115
Montag u. Donnerstag 9.00 - 10.30 Uhr, Dauerangebot
Elli West, 0176 94113579, elliwest@outlook.de

Wer rastet, der rostet – Senioren-gymnastik

TG 1875 e. V. Bad Soden a.Ts.
Hasselgrundhalle, Gartenstr. 2 a
Donnerstag 9.15 - 10.15 Uhr, Kurs
Elli West, 0176 94113579, e.west@tg-badsoden.de

Wirbelsäulengymnastik

Erster Sodener Schwimm-Club 1927 e. V.
ESSC-Clubhaus, Kelkheimer Str. 72
Montag 16.00 - 17.15 Uhr, 17.30 - 18.45 Uhr und
Donnerstag 20.00 - 21.15 Uhr, Dauerangebot
Frank Bender, 06174 255858, genki-sport@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik

Erster Sodener Schwimm-Club 1927 e. V.
ESSC-Clubhaus, Kelkheimer Str. 72
Dienstag 9.15 - 10.30 Uhr, 16.30 - 17.45 Uhr und
18.00 - 19.15 Uhr, Kurs
Frank Bender, 06174 255858
schwimmsport@essc-online.de

Yoga

Erster Sodener Schwimm-Club 1927 e. V.
ESSC-Clubhaus, Kelkheimer Str. 72
Montag 19.30 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Christa Bender, 06196 24338
hallensport@essc-online.de

Altenhain

Lauftreff

TSG Altenhain 1900 e. V., Kahlbachhalle, Kirchstr. 31
Dienstag und Donnerstag 19.00 Uhr,
Sonntag 10.00 Uhr bei jedem Wetter, Dauerangebot
Bernd Krause, 06174 931191
bernd.krause@tsg-altenhain.de

Pilates

TSG Altenhain 1900 e. V., Kahlbachhalle, Kirchstr. 31
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr und
19.10 - 20.10 Uhr, Dauerangebot
Anke Fischer, 0163 3371653

Vinyasa Yoga

TSG Altenhain 1900 e. V., Kahlbachhalle, Kirchstr. 31
Sonntags 10.00 - 11.30 Uhr, Dauerangebot
Amonrat Deelert, 0151 51217805

Yoga

TSG Altenhain 1900 e. V.
Mehrzweckraum 1.OG Kahlbachhalle, Kirchstr. 31
Dienstag 18.30 - 20.00 u. 20 - 21.30 Uhr, Dauerangebot
Margaretha Möllmann, 0172 5805821
maret.moellmann@gmail.com

Neuenhain

Aktiv FIT

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Sauerbornhalle, Am Sauerborn
Freitag 9.00 - 10.00 Uhr, Dauerangebot
Petra Kühnau, 0152 34110763
petra.kuehnau@gmx.de

Body Fit

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr, Dauerangebot
Anna Kupetz, 0152 25991616

Fit von Kopf bis Fuß –
Sport für Senioren

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 20.45 - 22.00 Uhr, Dauerangebot
Michaela Schmidt und Sylke Soboth, 0174 3432383
hein.wonde@freenet.de

Freizeitvolleyball „ER und SIE“

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Freitag 20.00 - 22.00 Uhr, Kurs
Nele Streicher, 0177 7593624, soboth@arcor.de

Gymnastik „ER und SIE“

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Montag 10.00 - 11.00 Uhr, Dauerangebot
Uschi Dittmann, 06196 26352

Gymnastik für Frauen

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr, Dauerangebot
Marianne Streicher, 06196 22012
marianne.streicher@gmail.com

Man afterwork fitness

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 20.45 - 22.00 Uhr, Dauerangebot
Michaela Schmidt und Sylke Soboth
0174 3432383, micha@die4schmidts.de

Männerballett

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 20.30 - 22.00 Uhr, Kurs
Jan Nowitzky, 0173 5700326

Pilates

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Sauerbornhalle, Am Sauerborn
Montag 9.00 - 10.00 Uhr, Dauerangebot
Michaela Schmidt, 0174 3432383
micha@die4schmidts.de

Pilates am Abend

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Petra Kühnau, 0152 34110763
petra.kuehnau@gmx.de

Rückenfitness für Frauen

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Sauerbornhalle, Am Sauerborn
Dienstag 9.30 - 10.30 Uhr, Dauerangebot
Uschi Dittmann, 06196 26352
uschidittmann@aol.com

Rumpfstabilitätstraining

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 20.45 - 22.00 Uhr, Dauerangebot
Peggy Nowitzky, 0162 2768377

Stuhlgymnastik für Senioren

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Bürgerhaus Neuenhain, Hauptstr. 45
Mittwoch 20.45 - 22.00 Uhr, Dauerangebot
Michaela Schmidt und Sylke Soboth, 0174 3432383
hein.wonde@freenet.de

Sturzprophylaxe, mobil bleiben, Sport für Senioren

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Mittwoch 20.45 - 22.00 Uhr, Dauerangebot
Michaela Schmidt und Sylke Soboth
0174 3432383, hein.wonde@freenet.de

Walking/Nordic Walking

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Wendehammer, Georg-Rückert-Straße
Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr und
Freitag 17.30 - 18.30 Uhr, Dauerangebot
Uschi Dittmann, 06196 26352
uschidittmann@aol.com

Yoga

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Bürgerhaus Neuenhain, Hauptstr. 45
Montag 16.45 - 17.45 Uhr, Dauerangebot
Cora Ahl, 0175 7230667

Yoga

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Bürgerhaus Neuenhain, Hauptstr. 45
Montag 18.00 - 19.00 Uhr, Kurs
Claudia Maresch, 0160 90200094

Zumba

TSG 1885 e. V. Neuenhain/Taunus
Turnhalle Drei-Linden-Schule, Schwalbacher Str. 33
Freitag 18.00 - 19.00 Uhr, Kurs
Claudia Süß, 0177 7593624, soboth@arcor.de

Eppstein

Aktiv und Gesund

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Kath. Pfarrheim, Burgstr. 31
Freitag 9.00 - 10.00 Uhr, Dauerangebot
Monika Dambacher, 06198 349544

Body Gym

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42 - 44
Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr, Dauerangebot
Steffi Linicus, 06198 500557

Body Workout

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Sporthalle Bienroth GymRaum, Bergstr. 40
Montag 19.30 - 20.30 Uhr, Kurs
Anja Lenz, 06198 7389

Fit über 50 Frauen

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42 - 44
Donnerstag 19.00 - 20.30 Uhr, Dauerangebot
G. Swiderski, 06198 8908

Functionel Fit

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Sporthalle Bienroth GymRaum, Bergstr. 40
Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Ralph Mohr, 0157 74434305

Karate 60plus

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42 - 44
Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr und
Freitag 09.30 - 10.30 Uhr, Dauerangebot
Peter Frickhofen, 0177 5553222

Krafttraining

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Sporthalle Bienroth, Bergstr. 40
Dienstag 8.00 Uhr, 9.00 Uhr, 10.00 Uhr,
Donnerstag 20.00 Uhr, Freitag 11.00 Uhr, Dauerangebot
Renate Hilles, 06198 32887

Nordic Walking

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Busparkplatz Freiherr-vom-Stein-Schule,
Bergstr. 42-44, Dienstag 11.15 - 12.30 Uhr
Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr (nur April-September)
und Sa 15.00 - 16.30 Uhr, Dauerangebot
Sigi Baier u. Renate Hilles, 06198 7260, 06198 32887

Pilates

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Sporthalle Bienroth GymRaum, Bergstr. 40
Freitag 11.00 - 12.00 Uhr, Kurs
Anja Lenz, 06198 7389

Sie und Er RückenFit

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42-44
Dienstag 19.00 - 20.15 Uhr, Dauerangebot
Renate Hilles, 06198 32887

Sie und Er Gymnastik

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Turnhalle Burg-Schule, Bergstr. 42-44
Freitag 16.30 - 17.45 Uhr, Dauerangebot
Peter Kuhn, 06198 1751

Wirbelsäulengymnastik

TSG 1861/03 Eppstein e. V.
Sporthalle Bienroth GymRaum, Bergstr. 40
Montag 18.30 - 19.30 Uhr, Kurs
Anja Lenz, 06198 7389

Bremthal

Bodystyling

SG Bremthal 1955 e. V.
Turnhalle Cormeniusschule, Niederjosbacher Str. 20
Mittwoch 19.15 - 20.15 Uhr, Dauerangebot
Claudia Boß, 0172 6925860, claudiaboss@online.de

Nordic Walking

SG Bremthal 1955 e. V., Sportplatz Bremthal, L3017
Montag, April - Oktober 18.00 Uhr
November - März 16.00 Uhr, Dauerangebot
Ulrike Elmer, 06198 33879

Niederjosbach

Nordic Walking

TuS 1890 Niederjosbach e. V.
Treffpunkt Parkplatz Sportarena, Nassauer Straße
Mittwoch 9.30 Uhr, Dauerangebot
Ingeborg Alhäuser, 06198 33376, inge@alhaeuser.de

Pilates

TuS 1890 Niederjosbach e. V.
Vereinssaal, Bezirksstraße 42
Montag 9.15 - 10.15 Uhr, Kurs
Daniela Stavenhagen, 06198 574367, dancasta@web.de

Vockenhausen

Fitnessgymnastik

TSV 1885 Vockenhausen e. V.
TSV-Turnhalle Jahnstraße
Donnerstag 20.15 - 21.30 Uhr, Dauerangebot
Heike Becht, 06198 34522
info@tsv-vockenhausen.de

Frauengymnastik

TSV 1885 Vockenhausen e. V.
TSV-Turnhalle Jahnstraße
Dienstag 20.00 - 21.45 Uhr, Dauerangebot
Renate Struppe, 06198 8737
info@tsv-vockenhausen.de

Gymnastik für Ältere

Gesundheit für Alle –
Kelkheimer Verein für Bewegungstherapie
Rathaus Bürgersaal, Rossertstr. 21
Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr, Dauerangebot
Isabella Straub, 06198 573715
isabellastraub@gesundheit-ev.de

GYROKINESIS®

TSV 1885 Vockenhausen e. V.
TSV-Turnhalle Jahnstraße
Freitag 9.15-10.15 Uhr, Kurs
Daniela Stavenhagen, 06198 574367
info@tsv-vockenhausen.de

Nordic Walking

TSV 1885 Vockenhausen e. V.
Nach Absprache mit den Teilnehmenden
Samstag 9.30 - 11.00 Uhr, Kurs
Karin Stöhr, 06198 502117
info@tsv-vockenhausen.de

Rückengymnastik

TSV 1885 Vockenhausen e. V.
TSV-Turnhalle Jahnstraße
Mittwoch 9.00 - 10.30 Uhr, Kurs
Sandra Meier-Itzen, 06198 502268
info@tsv-vockenhausen.de

Tai Chi und Qi Gong

TSV 1885 Vockenhausen e. V.
TSV-Turnhalle, Jahnstraße
Donnerstag 18.30 - 19.45 Uhr –
Vorkenntnisse erforderlich, Kurs
Jutta Fleck, 06127 967549
info@tsv-vockenhausen.de

Yoga

TSV 1885 Vockenhausen e. V.
TSV-Turnhalle Jahnstraße
Montag 9.30 - 10.45 Uhr, Kurs
Barbara Maria Nehring, 0152 04349262
info@tsv-vockenhausen.de

Eschborn

Aquafitness

SCW Eschborn e. V.
Wiesenbad, Hauptstr. 258 - 260
Montag 21.00 - 21.45 Uhr, Dienstag 18.20 - 19.00 Uhr,
19.00 - 19.40 Uhr, 19.40 - 20.20 Uhr, 20.20 - 21.00 Uhr
Mittwoch 9.30 - 10.10 Uhr, 10.15 - 10.55 Uhr,
11.00 - 11.40 Uhr, 19.30 - 20.10 Uhr und
20.10 - 20.55 Uhr, Dauerangebot
Manuel Martin, info@scwe.de

Cardio-Tennis

tennis 65 eschborn e.V.
Tennisplatz, Hauptstraße 118
Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Kurs
Andreas Krey, 06471 951065
tennisschulesweetspot@hotmail.de

Circl-Mobilitätstraining

TV Eschborn 1888 e.V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Sonntag 10.30 - 11.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Deepwork

TV Eschborn 1888 e.V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Freitag 19.00 - 20.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Fit & Aktiv im Alltag

TV Eschborn 1888 e.V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr u. 10.00 - 11.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Fitness+Ausdauer für Männer 50+

TV Eschborn 1888 e.V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Donnerstag 20.15 - 21.15 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Jumping Fitness live & online

TV Eschborn 1888 e.V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Montag und Mittwoch 18.15 - 19.15 Uhr
und 19.15 - 20.15 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Pilates

TV Eschborn 1888 e.V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr
Donnerstag 10.15 - 11.15 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Rücken-Fitness-Mix

TV Eschborn 1888 e. V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Tai Chi

TV Eschborn 1888 e. V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Montag 10.00 - 11.30 Uhr und
Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Yoga und Feet up

TV Eschborn 1888 e. V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr, Freitag 8.30 - 10.00 Uhr u.
Mittwoch Feet up 8.30 - 9.30 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Zumba

TV Eschborn 1888 e. V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Sonntag 11.00 - 12.00 Uhr, Kurs
Michaela Schmidt, 06196 955415
info@tv-eschborn.de

Flörsheim

Rücken-Fit

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Alfred-Delp-Halle, Anne-Frank-Weg
Montag 20.00 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Seniorenport (4 Gruppen)

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Alfred-Delp-Halle, Anne-Frank-Weg
Montag 17.00 - 18.00 Uhr, 18.00 - 19.00 Uhr und
Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Step Aerobic

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Riederschulhalle, Hauptlehrer-Urson-Str. 4
Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr, Dauerangebot
Gerit Elisa Kaus, 06415 8279
gerit.kaus@tv-floersheim.de

Weilbach

Linedance

TSC Blau-Gold Flörsheim 1982 e. V.
Weilbachhalle, Schulstr. 1
Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr und
Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Peter Dommermuth, 0152 21955416
peter@pitburg.de

Wicker

Faszientraining

TV Wicker 1848 e. V., TVW Turnhalle,
Prälat-Müller-Weg 1
Montag 17.30 - 18.30 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851, rena.lenz@googlemail.com

Fit und Mobil

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Montag 19.30 - 20.30 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851
rena.lenz@googlemail.com

Fitness Gymnastik

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851
rena.lenz@googlemail.com

Functional Training

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Donnerstag 18.00 - 18.55 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851, rena.lenz@googlemail.com

Ganzkörpertraining

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Freitag 10.30 - 11.30 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851
rena.lenz@googlemail.com

Gymnastik für Frauen ab 60 - Aktiv und Gesund

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Dienstag 13.30 - 14.30 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851
rena.lenz@googlemail.com

Pilates

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Montag 10.00 - 11.00 Uhr
Dienstag 14.30 - 15.30 Uhr und
Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851, rena.lenz@googlemail.com

Step Aerobic

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Montag 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851
rena.lenz@googlemail.com

Wirbelsäulengymnastik

TV Wicker 1848 e. V.
Goldbornhalle, Prälat-Müller-Weg 4
Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr und
Freitag 9.30 - 10.30 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851
rena.lenz@googlemail.com

Wirbelsäulengymnastik

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr und
20.00 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851
rena.lenz@googlemail.com

Zumba

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Mittwoch 20.15 - 21.15 Uhr, Dauerangebot
Renate Lenz, 06145 7851
rena.lenz@googlemail.com

Zumba

TV Wicker 1848 e. V.
TVW Turnhalle, Prälat-Müller-Weg 1
Freitag, 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Corinna Allendorff, 06145 590370
corinna.allendorff@googlemail.com

Hattersheim

Aquagymnastik



Budo Verein Hattersheim
Freibad Hattersheim, Ladislaus-Winterstein-Ring 1a
Freitag 18.30 - 19.15 Uhr, Kurs
Manouchehr Dehnady, 06190 8879578
budovereinhattersheim@gmail.com

Ausdauerorientiertes Aqua jogging



Budo Verein Hattersheim
Freibad Hattersheim, Ladislaus-Winterstein-Ring 1a
Mittwoch 18.30 - 19.15 Uhr, Kurs
Manouchehr Dehnady, 06190 8879578
budovereinhattersheim@gmail.com

Energy Dance

TV 1883 e. V. Hattersheim
Turnhalle Regenbogenschule, Astrid-Lindgren-Str. 2
Donnerstag 20.00 - 21.30 Uhr, Dauerangebot
Gilda Albrecht, 06190 977332
gilda-edance@t-online.de

Energy Dance 2

TV 1883 e. V. Hattersheim
Sporthalle Robinson-Schule, Rathausstr. 3
Dienstag 19.45 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Susanne Nicolaus, Susanne.nicolaus@gmx.net

Nordic Walking

RuF 1979 Eddersheim e.V.
Heinrich-Böll-Schule, Schulstr. 100
Montag 9.00 - 10.00 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de



Rückenfitness

Budo Verein Hattersheim
Nassauer Hof, Im Nassauer Hof 1-3
Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr, Kurs
Manouchehr Dehnady, 06190 8879578
budovereinhattersheim@gmail.com



Rückenfitness

RuF 1979 Eddersheim e.V.
Unterkirche, Schulstr. 14
Dienstag 14.15 - 15.15 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de



Rückenfitness

RuF 1979 Eddersheim e.V.
Südringtreff, Südring 16
Montag 18.00 - 19.30 Uhr – nur im Winterhalbjahr
Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de

Wirbelsäulengymnastik

TV 1883 e.V. Hattersheim
Sporthalle Regenbogenschule, Astrid-Lindgren-Str. 2
Donnerstag 18.45 - 19.45 Uhr, Dauerangebot
Alexandra Rücker-Flettner, alex.ruecker@gmx.de

Eddersheim

Fitness-Zirkel

TSG 1888 Eddersheim e.V.
TSG Turnhalle, Flörsheimer Str. 43
Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Nina Samira Guhl, 0177 3166113
turnen@tsgeddersheim.de

Hatha Yoga

TSG 1888 Eddersheim e. V.
TSG Turnhalle, Flörsheimer Str. 43
Freitag 18.00 - 19.15 Uhr, Kurs
Petra Flörsheimer, 0157 83454232
turnen@tsgeddersheim.de

Okriftel

Bauch-Beine-Po

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine Halle TV0, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Freitag 9.15 - 10.15 Uhr, Dauerangebot
Sandy Betzel, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Bodystyling

TV 1886 Okriftel e. V.
TV0-Halle, Erlenstr. 9a
Montag 20.00 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Alexandra Rücker-Flettner, 06190 930219
info@tv-okriftel.de

Frauen-Fit-Mix

TV 1886 Okriftel e. V.
Turnhalle Albert-Schweitzer-Schule
Albert-Schweitzer-Str. 10
Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr, Dauerangebot
Renate Geissler, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Freizeitsport für Jedermann

TV 1886 Okriftel e. V.
Turnhalle Albert-Schweitzer-Schule
Albert-Schweitzer-Str. 10
Dienstag 18.45 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Astrid Laumann, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Gymnastik Senioren

TV 1886 Okriftel e. V.
Turnhalle Albert-Schweitzer-Schule
Albert-Schweitzer-Str. 10
Dienstag 16.30 - 17.30 Uhr, Dauerangebot
Pia Tannhäuser, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Nordic-Walking – Lauftreff

TV 1886 Okriftel e. V., Am See
Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr und
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Gudrun Dirnberger, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Pilates

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine TV0 Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr u. 19.10 - 20.10 Uhr, Kurs
Petra Schäfer, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Rückentraining sanft und effektiv

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine Halle TV0, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Str.
Donnertag 20.15 - 21.15 Uhr, Kurs
Christa Zimmermann, 06190 930219
info@tv-okriftel.de

Wirbelsäulengymnastik

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine Halle TV0, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Donnerstag 9.15 - 10.15 Uhr
und 10.15 - 11.15 Uhr, Kurs
Sandy Betzel, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Wirbelsäulengymnastik

TV 1886 Okriftel e. V.
Turnhalle Albert-Schweitzer-Schule
Albert-Schweitzer-Str. 10
Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr
und 19.00 - 20.00 Uhr, Kurs
Maurice Weinfortner, 06190 930219
info@tv-okriftel.de

Yoga

TV 1886 Okriftel e. V.
TV0 Kleine Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Dienstag 18.45 - 20.00 Uhr, Kurs
Bea Stenzel, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Yoga

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine TV0 Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Montag 20.00 - 21.15 Uhr, Kurs
Celine Goger, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Yoga

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine TVO Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Montag 17.15 - 18.30 Uhr, Kurs
Julia Ottermann, 06190 930219, info@tv-okriftel.de

Zumba

TV 1886 Okriftel e. V.
Kleine TVO Halle, Eingang Joh.-Seb.-Bach-Straße
Montag 18.45 - 19.45 Uhr und
Freitag 19.30 - 20.30 Uhr, Kurs
Ornella Giudice, Nestor Holzarmer
06190 930219, info@tv-okriftel.de

Hofheim

Wassergymnastik

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Rhein-Main-Therme, Niederhofheimer Str. 67
Dienstag 14.00 Uhr und
Donnerstag 19.00 Uhr, Dauerangebot
Andreas Frischmann, 0163 3875148
rehasport@tv1860hofheim.de

Wirbelsäulengymnastik

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
TVH Turnhalle, Zeilsheimer Str. 2
(Gymnastiksaal 2. Stock)
Montag und Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr
und 18.30 - 19.30 Uhr,
Mittwoch 17.15 - 18.15 Uhr und 18.15 - 19.15 Uhr
Donnerstag 9.15 - 10.15 Uhr, Dauerangebot
Andreas Frischmann und Sabine Drückler
06192 5344, rehasport@tv1860hofheim.de

Zumba

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
TVH Turnhalle, Zeilsheimer Str. 2
(Gymnastiksaal 2. Stock)
Montags 19.45 - 21.15 Uhr, Dauerangebot
Christina Pilis, christina.pilis@gmx.de

Diedenbergen

Aerobic/Step-Aerobic

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Turnhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Montag 19.30 - 20.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Antara Rückentraining

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Kurs
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Aquafitness

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Rhein-Main-Therme Hofheim, Vereinsbereich
Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Bauch-Beine-Po

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Body-Toning

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Montag 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Damengymnastik

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Fit in die Woche

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Turnhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Montags 20.00 - 21.15 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Fitnessstraining Herren Ü60

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Turnhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Montag 14.00 - 15.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Hartha-Yoga

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Freitag 8.00 - 10.30 Uhr (Einsteiger und
Fortgeschrittene, 2 Gruppen) Kurs
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Hot-Iron(c)

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Mittwoch 20.30 - 21.30 Uhr, Kurs
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Men's Afterwork Fitness

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Pilates

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr, Kurs
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Qi Gong

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Gymnastikhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Samstag 10.00 - 11.00 Uhr, Kurs
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Senioren gymnastik

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Turnhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Freitag 14.00 - 15.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Skigymnastik

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Turnhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr
(Oktober - März) Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Smovey Walk

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Treffpunkt Parkplatz Tennisclub Diedenbergen
Montag 9.00 - 10.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Walking (Fortgeschrittene)

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Treffpunkt Parkplatz Tennisclub Diedenbergen
Montag u. Mittwoch 15.30 - 16.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Wandern

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Treffpunkt Turnhalle Diedenbergen
Oberer Haingraben
Termine auf www.tv-diedenbergen.de, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Zumba

TV Diedenbergen 1886 e. V.
Turnhalle Diedenbergen, Oberer Haingraben
Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr, Kurs
Geschäftsstelle, Harald Berkus, 06192 3090018
geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de

Lorsbach



**Vielseitigkeit
durch Kraft
und Bewegung**

TV 1885 Lorsbach e. V.
Sporthalle des TV Lorsbach, Bornstr. 77
Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr, Kurs
Eva Litzius, 0173 27777226, eva.litzius@litzius.de

Marxheim

Total Body Workout

TSG Marxheim 1875 e. V.
Vereinsturnhalle, Kreuzgartenstr. 23
Mittwoch 18.30 – 19.45 Uhr, Dauerangebot
Annette Hillenberg, info@tsg-marxheim.de

Wirbelsäulengymnastik

TSG Marxheim 1875 e. V.
Vereinsturnhalle, Kreuzgartenstr. 23
Montag 20.00 – 21.00 Uhr, Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr
und Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr, Dauerangebot
Matthias Machold, info@tsg-marxheim.de

Kelkheim

Fitness Training

Gesundheit für Alle –
Kelkheimer Verein für Bewegungstherapie
Pestalozzischule Kelkheim, Pestalozzistr. 7
Donnerstag 18.45 – 20.00 Uhr, Dauerangebot
Isabella Straub, 06198 573715
isabellastraub@gesundheit-ev.de

Gymnastik für Ältere

Gesundheit für Alle –
Kelkheimer Verein für Bewegungstherapie
Stadthalle Kelkheim kleiner Saal, Hornauer Straße
Montag 9.30 - 10.45 Uhr und 15.30 - 16.45 Uhr,
Dienstag 16.30 - 17.45 Uhr, Dauerangebot
Isabella Straub, 06198 573715
isabellastraub@gesundheit-ev.de

Gymnastik

VBSG Kelkheim
Turnhalle Pestalozzischule, Pestalozzistr. 7
Donnerstag 17.00 - 17.45 Uhr, Dauerangebot
Kirsten Kircher, 06195 709635
vbsg-kelkheim@outlook.de

Fischbach

Bodyfit

SV Fischbach 1912 e. V.
Staufenhalle, Rathausplatz 7
Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Sandra Rakosy, 0173 3661518
sandra.rakosy@sv-fischbach.de

Line-Dance

TSC Fischbach e. V.
TSC Clubheim, Rotebergstr. 30
Montag 18.00 - 19.00 Uhr und
Freitag 10.00 - 11.00 Uhr, Dauerangebot
Stefan Weyer, 06174 209503
stellvertreter@tscfischbach.de

Orientalischer Tanz

TSC Fischbach e. V.
TSC Clubheim, Rotebergstr. 30
Montag 18.00 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Ernst Meyer, 06173 7829678, info@tscfischbach.de

Tai-Chi

TSC Fischbach e. V.
TSC Clubheim, Rotebergstr. 30
Samstag 10.00 - 11.00 Uhr, Dauerangebot
Ernst Meyer, 06173 7829678, info@tscfischbach.de

Zumba

TSC Fischbach e. V.
TSC Clubheim, Rotebergstr. 30
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Ernst Meyer, 06173 7829678, info@tscfischbach.de

Münster

Bodystyling

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Montag 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Fit for fun

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Montag 9.15 - 10.15 Uhr und
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Fit für den Rücken

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr und
Freitag 09.30 - 10.30 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Jazz Dance

TSG Münster e. V. 1883
TSG Spiegelsaal, Lorsbacher Str. 39
Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Langhantelfitness

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Pilates/Rückenfit

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Montag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Self Defense & Fitness

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Samstag 11.30 - 12.30 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Step Aerobic

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Step and more

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Dienstag 19.05 - 20.05 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Yoga

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Mittwoch 19.20 - 20.35 Uhr und
Freitag 17.30 - 18.45 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Zumba

TSG Münster e. V. 1883
TSG Fitnessraum, Lorsbacher Str. 39
Freitag 10.30 - 11.30 Uhr, Dauerangebot
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Kräftel



Fit und mobil
für Junggebliebene

RuF Kräftel 1932 e. V.
Vereinssaal, Auf der Hohlmauer 9
Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de



Nordic Walking

RuF Kriftel 1932 e. V.
Treffpunkt Auf der Hohlmauer
Montag 18.00 - 19.30 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de

Nordic Walking

RuF Kriftel 1932 e. V.
Treffpunkt, Auf der Hohlmauer
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de



Rückenfitness

RuF Kriftel 1932 e. V.
Vereinssaal, Auf der Hohlmauer 9
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr
(nur im Winterhalbjahr)
Donnerstag 19.15 - 20.15 Uhr
Freitag 9.00 - 10.00 Uhr und 18.30 - 19.30 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de



Nordic Walking

RuF 1979 Eddersheim e. V.
Treffpunkt Auf der Hohlmauer
Montag 18.00 - 19.30 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de

Nordic Walking

RuF 1979 Eddersheim e. V.
Treffpunkt Auf der Hohlmauer
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Kurs
Claudia Michels, 06190 6406
info@spass-an-bewegung.de

Liederbach

Strong by Jumping:
Schwingen statt springen!

TSG Niederhofheim e. V.
Liederbachhalle, Wachenheimer Str. 62
Freitag 18.00 - 19.15 Uhr, Kurs
Pamela Spreu, 0177 3371965
jumping@tsg-niederhofheim.de

Schwalbach

Aerobic Power Hour

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Montag 19.00 - 20.15 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Aerobic-Trimming-Stretching

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

After-Business, Zirkeltraining

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag 20.30 - 21.45 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Ausgleichsgymnastik

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag 8.30 - 9.25 Uhr und 9.30 - 10.25 Uhr
Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Bleib fit + beweg Dich

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Donnerstag 8.30 - 9.30 und 9.30 - 10.30 Uhr
Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Brustkrebsnachsorge-Gymnastik

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Donnerstag 10.45 - 11.45 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Fit for Business

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Fitness Core Stability

TG Schwalbach 1887 e. V.
Friedrich-Ebert-Schule, Westring 1
Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Gymnastik für Senioren

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Montag 19.45 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

High-Low Aerobic

TG Schwalbach 1887 e. V.
Georg-Kerschensteiner-Schule, Ostring 35 b
Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Jedermann Gymnastik und Spiele

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Freitag 20.30 - 22.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Mobility

TG Schwalbach 1887 e. V.
Friedrich-Ebert-Schule, Westring 1
Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Mobility

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Mittwoch 9.45 - 10.45 Uhr und
Freitag 8.00 - 9.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Morning Mix, Fun & Power

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Mittwoch 8.25 - 9.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Pilates

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Montag 18.00 - 19.00 Uhr und
Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Reha und Gesundheitssport

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag 15.00 - 15.45 Uhr
Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr
Samstag 9.00 - 9.45 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Rücken-Fitness

TG Schwalbach 1887 e. V.
Georg-Kerschensteiner-Schule, Ostring 35 b
Freitag 18.30 - 19.30 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Sitzgymnastik

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag 10.45 - 11.45 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Wirbelsäulengymnastik

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Montag 19.00 - 20.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Yoga

TG Schwalbach 1887 e. V.
Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch 11.00 - 12.30 Uhr und
Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Zumba

TG Schwalbach 1887 e. V.
Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Montag 20.15 - 21.15 Uhr, Dauerangebot
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

ERWACHSENE

Sulzbach

Beweglich bleiben

TSG Sulzbach 1888 e. V.
Spiegelsaal Eichwaldhallen, Am Sportplatz 6
Montag 11.00 - 12.00 Uhr, Kurs
Irene Gros, 0157 57968862, irenand@t-online.de

Enorm in Form

TSG Sulzbach 1888 e. V.
Spiegelsaal Eichwaldhallen, Am Sportplatz 6
Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr, Dauerangebot
Silke Petri, 06196 580059

Fit im Alter

TSG Sulzbach 1888 e. V.
Altentagesstätte, Im Brühl 34
Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr, Kurs
Ursula Breitinger Böse, 06196 72644

Lebensfreude – Menschen mit Demenz bewegen

TSG Sulzbach 1888 e. V.
Frankfurter Hof/Kolleg 1 + 2/EG, Cretzschmarstr. 6
Montag 15.00 - 16.00 Uhr, Kurs
Irene Gros, 0157 57968862, irenand@t-online.de

Wandern

TSG Sulzbach 1888 e. V.
Treffpunkt nach Absprache
1x im Monat dienstags, 1x im Monat freitags,
1x im Monat samstags, Dauerangebot
Adelheid van de Loo, 06196 580298
wandern@tsg-sulzbach.de

Wirbelsäulengymnastik

TSG Sulzbach 1888 e. V.
Spiegelsaal Eichwaldhallen, Am Sportplatz 6
Freitag 16.00 - 17.00 Uhr, Kurs
Verena Debus, verena.debus@gmx.de



Ihr Orthopädie Fachgeschäft

Wir beraten und versorgen

- Digitale Fußdruckmessung
- 3D Haltungsvermessung
- Lauflabor/Leistungsdiagnostik
- Orthopädische Einlagen nach Maß, Gipsabdruck und 3D Cad mit Computerfräsung
- Neurophysiologische, propriozeptive Einlagen
- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Schuhänderung – „Schuh-Tuning“
- Kompressionsversorgung auch für Lymphe
- Orthopädische Hilfsmittel (Bandagen und Orthesen)
- Diabetes-Beratung und -Versorgung (zertifiziert)
- Rheuma-Beratung und -Versorgung
- Bequemschuhe
- Maßschuhe
- „Frangipani“ – maßgefertigte Zehensandale nach Ihrem Geschmack und Ihren Wünschen

Bernd Schmidt Orthopädie Fachgeschäft **Orthopädie-Technik · Sanitätshaus**

Bad Soden · Alleestr. 3 Hofheim · Hattersheimer Str. 3
Bad Soden · Prof.-Much-Str. 2 Frankfurt · Adickesallee 51-53

www.bernd-schmidt.com

Rehabilitationssport

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit oder mit drohender Behinderung ein und ist auf Art und Schwere der Behinderung und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt.

Rehabilitationssport wird ärztlich verordnet und von anerkannten und zertifizierten Gruppen angeboten, die in den Vereinen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) organisiert sind. Die Qualität wird durch die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt.

Ziel des Rehabilitationssports ist es die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein insbesondere auch von behinderten oder von Behinderung bedrohten Mädchen und

Frauen zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt und die gleichberechtigte, selbstbestimmte Teilhabe gesichert werden.

Rehabilitationssportarten sind Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Bewegungsspiele in Gruppen, soweit es sich um Übungen handelt, mit denen das Ziel des Rehabilitationssports erreicht werden kann.

Beispiele für Rehabilitationssportgruppen:

- Lungensport
- Krebsnachsorge
- Koronarsport
- Wirbelsäulengymnastik
- Wassergymnastik



Eschborn

Herzsport

BRS Eschborn e. V.
Sporthalle der Heinrich von Kleist-Schule
Dörnweg 53, Donnerstag 18.30 - 19.45 Uhr
Christine Hector, 0171 7828343
BRS-Eschborn@gmx.de

Krebsnachsorge

TV Eschborn 1888 e. V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Donnerstag 11.15 - 12.00 Uhr
Michaela Schmidt, 06196 955415
rehasport-tve@gmx.de

Neurologie

TV Eschborn 1888 e. V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Donnerstag 14.15 - 15.00 Uhr
Michaela Schmidt, 06196 955415
rehasport-tve@gmx.de

Orthopädie

BRS Eschborn e. V.
Sporthalle der Heinrich von Kleist-Schule
Dörnweg 53, Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr und
Freitag 18.30 - 19.30 Uhr, Christine Hector
0171 7828343, BRS-Eschborn@gmx.de

Orthopädie

TV Eschborn 1888 e. V., TVE Turnhalle, Hauptstr. 33
Dienstag 11.15 - 12.00 Uhr, 12.00 - 12.45 Uhr
und 13.00 - 13.45 Uhr, Mittwoch 10.30 - 11.15 Uhr
Donnerstag 12.15 - 13.00 Uhr, 13.15 - 14.00 Uhr
und 18.00 - 18.45 Uhr
Michaela Schmidt, 06196 955415
rehasport-tve@gmx.de

Orthopädie - Wassergymnastik

BRS Eschborn e. V.
Wiesenbad Eschborn, Hauptstr. 258 - 260
Freitag 20.00 - 21.00 Uhr
Christine Hector, 0171 7828343
BRS-Eschborn@gmx.de

Niederhöchstadt

Orthopädie

TuRa 1893 e. V. Niederhöchstadt
Westerbach-Sportanlage, Georg-Büchner-Str. 30
Mittwoch 10.00-10.45 u. Donnerstag 17.00-17.45 Uhr
Geschäftsstelle, 06173 319977
geschaeftsstelle@tura-ndh.de

Flörsheim

Herzsport (3 Gruppen)

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Graf-Stauffenberg-Sporthalle
Bürgermeister-Lauck-Straße
Montag 19.00-20.00 Uhr
Christine Rhein, 06145 7276,
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Innere Medizin - Diabetes

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Pfarrgemeindegemeinschaft St. Gallus, Hauptstr. 22
Mittwoch 10.00-11.00 Uhr
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Innere Medizin - Lungensport

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Pfarrgemeindegemeinschaft St. Gallus, Hauptstr. 22
Montag 8.00-9.00 Uhr und 9.00-10.00 Uhr
Donnerstag 11.00-12.00 Uhr und 12.00-13.00 Uhr
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Innere Medizin - Post-COVID

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Pfarrgemeindegemeinschaft St. Gallus, Hauptstr. 22
Mittwoch 11.00-12.00 Uhr
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Krebsnachsorge

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Alfred-Delp-Halle, Anne-Frank-Weg
Montag 18.00 - 19.00 Uhr
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Orthopädie

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Alfred-Delp-Halle, Anne-Frank-Weg
Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr und 20.00 - 21.00 Uhr
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Orthopädie

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Pfarrgemeindezentrum St. Gallus, Hauptstr. 22
Montag 10.00 - 11.00 Uhr und 11.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Orthopädie

TV von 1861 e. V. Flörsheim am Main
Riederschulhalle, Hauptlehrer-Urson-Str. 4
Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr
Christine Rhein, 06145 7276
Christine.Rhein@TV-Floersheim.de

Frankfurt

Unterliederbach

Herzsport + Diabetes

TG Unterliederbach 1887 e. V.
TGU-Turnhalle, Gehspitzweg 15
Mittwoch 17.15 - 18.15 Uhr und 18.30 - 19.30 Uhr
Kirsten Stanischewski, 069 310033
geschaeftsstelle@tgu1887.de

Krebsnachsorge

TG Unterliederbach 1887 e. V.
TGU-Turnhalle, Gehspitzweg 15
Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr
Kirsten Stanischewski, 069 310033
geschaeftsstelle@tgu1887.de

Neurologie

TG Unterliederbach 1887 e. V.
TGU-Turnhalle, Gehspitzweg 15
Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr
Kirsten Stanischewski, 069 310033
geschaeftsstelle@tgu1887.de

Orthopädie

TG Unterliederbach 1887 e. V.
TGU-Turnhalle, Gehspitzweg 15
Dienstag 8.00 - 9.00 Uhr und 10.00 - 11.00 Uhr
Donnerstag 17.15 - 18.15 Uhr und 18.15 - 19.15 Uhr
Freitag 14.15 - 15.15 Uhr und 15.15 - 16.15 Uhr
Kirsten Stanischewski, 069 310033
geschaeftsstelle@tgu1887.de

Psychomotorik für Kinder und Jugendliche

TG Unterliederbach 1887 e. V.
TGU-Turnhalle, Gehspitzweg 15
Freitag 16.30 - 17.30 Uhr
Kirsten Stanischewski, 069 310033
geschaeftsstelle@tgu1887.de

Sensorik (Torball)

TG Unterliederbach 1887 e. V.
TGU-Turnhalle, Gehspitzweg 15
Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
Kirsten Stanischewski, 069 310033
geschaeftsstelle@tgu1887.de

Hattersheim

Okriftel

Orthopädie

TV 1886 Okriftel e. V., TV0-Turnhalle, Erlenstr. 9a
Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr, 10.00 - 11.00 Uhr
und 11.00 - 12.00 Uhr, Samstag 9.00 - 10.00 Uhr
Pia Tannhäuser, 0152 33995501
pia.tannhaeuser@gmx.net

Hochheim

Innere Medizin – Diabetes

TG Hochheim 1845 e. V.
Jahnturnhalle – Große Halle, Jahnstr. 2
Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr
Frederike Eicher, 0176 22229269
rehasport@tghochheim.de

Innere Medizin – Lungensport

TG Hochheim 1845 e. V.
Jahnturnhalle – Große Halle, Jahnstr. 2
Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr und 11.00 - 12.00 Uhr
Frederike Eicher, 0176 22229269
rehasport@tghochheim.de

Orthopädie – Knie/Hüfte

TG Hochheim 1845 e. V.
Jahnturnhalle – Judo Halle, Jahnstr. 2
Dienstag 9.30 - 10.30 Uhr
Frederike Eicher, 0176 22229269
rehasport@tghochheim.de

Orthopädie – Wirbelsäule/Rücken

TG Hochheim 1845 e. V.
Jahnturnhalle – Judo Halle, Jahnstr. 2
Montag 10.30 – 11.30 Uhr und 11.30 – 12.30 Uhr
Dienstag 10.30 – 11.30 Uhr, Mittwoch 9.00–10.00 Uhr
und 10.00 – 11.00 Uhr, Samstag 9.30 – 10.30 Uhr,
10.30 – 11.30 Uhr und 11.30 – 12.30 Uhr
Frederike Eicher, 0176 22229269
rehasport@tghochheim.de

Hofheim

Innere Medizin – Lungensport

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Krankenhaus – Verwaltungsgebäude, Lindenstr. 10
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Freitag 10.00 – 11.00 Uhr und 11.15 – 12.15 Uhr
Andreas Frischmann, Sabine Drückler
06192 5344, rehasport@tv1860hofheim.de

Innere Medizin – Lungensport

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Halle des TV 1860 Hofheim, Zeilsheimer Str. 2
Freitag 13.00 – 14.00 Uhr
Andreas Frischmann, Sabine Drückler
06192 5344, rehasport@tv1860hofheim.de

Intellektuelle Beeinträchtigungen – Bewegungsspiele für Kinder

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Halle des TV 1860 Hofheim, Zeilsheimer Str. 2
Samstag 10.30 – 11.30 Uhr
Andreas Frischmann, Sabine Drückler
06192 5344, rehasport@tv1860hofheim.de

Orthopädie

BSG Hofheim-Ts.
Turnhalle Johann-Hinrich-Wichern Schule
Chattenstraße
Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
Dr. Doris Peuckert, 06192 25987, dpeuckert@gmx.de

Orthopädie – Wassergymnastik

BSG Hofheim-Ts.
Rhein-Main-Therme, Niederhofheimer Str. 67
Dienstag 20.15 - 21.00 Uhr und 21.00 - 21.45 Uhr
Dr. Doris Peuckert, 06192 25987, dpeuckert@gmx.de

Orthopädie - Wassergymnastik

VBSG Kelkheim
Rhein-Main-Therme, Niederhofheimer Str. 67
Montag 19.30 - 20.15 Uhr und 20.15 - 21.00 Uhr
Kirsten Kircher, 06195 709635
vbsg-kelkheim@outlook.de

Orthopädie – Wirbelsäule/Rücken

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Halle des TV 1860 Hofheim, Zeilsheimer Str. 2
Montag 17.30 - 18.30 Uhr und 18.30 - 19.30 Uhr
Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr und 18.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch 17.15 - 18.15 Uhr und 18.15 - 19.15 Uhr
Donnerstag 9.15 - 10.15 Uhr
Andreas Frischmann, Sabine Drückler, 06192 5344
rehasport@tv1860hofheim.de

Langenhain

Orthopädie

BSG Hofheim-Ts.
Wilhelm-Busch-Halle, Sportplatzstraße
Donnerstag 10.15 - 11.15 Uhr
Dr. Doris Peuckert, 06192 25987, dpeuckert@gmx.de

Lorsbach

Herzsport

TV 1885 Lorsbach e.V.
Turnhalle des TV Lorsbach, Bornstr. 77
Montag 19.00 - 20.00 Uhr
Geschäftsstelle, 06192 956043
vorstand-26@tvlorbach.de

Orthopädie

TV 1885 Lorsbach e.V.
Turnhalle des TV Lorsbach, Bornstr. 77
Montag 10.00 - 11.00 Uhr
Geschäftsstelle, 06192 956043
vorstand-26@tvlorbach.de

Kelkheim

Krebsnachsorge
(Frauen)

Gesundheit für – Alle Kelkheimer Verein für
Bewegungstherapie u. Herzsport e.V.
Stadthalle Kelkheim, Hornauer Straße
Mittwoch 10.00 - 11.15 Uhr
Isabella Straub, 06198 573715
isabellastraub@gesundheit-ev.de

Orthopädie – Wirbelsäule/Rücken

Gesundheit für Alle – Kelkheimer Verein für
Bewegungstherapie u. Herzsport e.V.
Stadthalle Kelkheim, Hornauer Straße
Montag 10.45 - 12.00 Uhr, 14.00 - 15.15 Uhr,
17.30 - 18.45 Uhr und 18.45 - 20.00 Uhr
Dienstag 15.00 - 16.15 Uhr und 17.45 - 19.00 Uhr
Mittwoch 19.00 - 20.15 Uhr
Donnerstag 15.00 - 16.15 Uhr
Isabella Straub, 06198 573715
isabellastraub@gesundheit-ev.de

Orthopädie - Wirbelsäule/Rücken

Gesundheit für Alle – Kelkheimer Verein für
Bewegungstherapie u. Herzsport e.V.
Turnhalle Pestalozzischule, Pestalozzistr. 7
Donnerstag 18.45 - 20.00 Uhr
Isabella Straub, 06198 573715
isabellastraub@gesundheit-ev.de

Herzsport

SG Kelkheim e. V.
Josef-Becker-Halle, Charlottenweg 2
Montag 17.00 - 18.30 Uhr und
Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
Brigitte Freund, 06195 62521
herzsport@sg-kelkheim.de

Orthopädie

SG Kelkheim e. V.
Josef-Becker-Halle, Charlottenweg 2
Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr
Brigitte Freund, 06195 62521
herzsport@sg-kelkheim.de

Orthopädie

VBSG Kelkheim
Turnhalle Pestalozzischule, Pestalozzistr. 7
Donnerstag 18.00 - 18.45 Uhr
Kirsten Kircher, 06195 709635
vbsg-kelkheim@outlook.de

Fischbach

Herzsport

Gesundheit für Alle – Kelkheimer Verein für
Bewegungstherapie u. Herzsport e. V.
Staufenhalle - Fischbach, Am Rathausplatz 7
Freitag 14.15-15.30 Uhr und 15.30-16.45 Uhr
Isabella Straub, 06198 573715
isabellastraub@gesundheit-ev.de

Orthopädie – Wirbelsäule/Rücken

Gesundheit für Alle Kelkheimer Verein für
Bewegungstherapie u. Herzsport e. V.
Staufenhalle - Fischbach, Am Rathausplatz 7
Montag 10.45 - 12.00 Uhr, 17.30 - 18.45 Uhr
und 18.45 - 20.00 Uhr
Dienstag 18.15 - 19.30 Uhr und 19.30 - 20.45 Uhr
Donnerstag 17.30 - 18.45 Uhr
Isabella Straub, 06198 573715
isabellastraub@gesundheit-ev.de

Münster

Orthopädie

TSG Münster e. V. 1883
TSG Münster e. V., Lorsbacher Str. 39
Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr und 11.00 - 12.00 Uhr
Thorsten Wolf, 06195 3100, info@tsg-muenster.de

Kriftel

Herzsport

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Kreissporthalle Kriftel, Schmelzweg 2-4
Mittwoch 17.15 - 18.15 Uhr und 18.30 - 19.30 Uhr
Andreas Frischmann, Sabine Drückler,
06192 5344, rehasport@tv1860hofheim.de

Orthopädie

Rhein-Main Rehasport Kriftel e. V.
Vital Center Kriftel GmbH, Kapellenstr. 48
Montag 16.00 - 16.45 Uhr und 17.00 - 17.45 Uhr
Dienstag 10.30 - 11.15 Uhr
Mittwoch 10.00 - 10.45 Uhr und 11.00 - 11.45 Uhr
Donnerstag 16.00 - 16.45 Uhr und 17.00 - 17.45 Uhr
Jörn Hanke, 06192 4709095
info@rhein-main-rehasport.de

Schwalbach

Herzsport

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag 14.00 - 14.45 Uhr
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Krebsnachsorge

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Donnerstag 10.45 - 11.45 Uhr und
Samstag 10.00-10.45 Uhr
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Neurologie - Hockergruppe

TG Schwalbach 1887 e. V., Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Donnerstag 10.45 - 11.30 Uhr
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de

Orthopädie

TG Schwalbach 1887 e. V.
Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr und 11.45 - 12.30 Uhr
Samstag 9.00 - 9.45 Uhr
Geschäftsstelle, Christine Pasqual, 06196 7613888
info@tgschwalbach.de



*Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Landessportbund Hessen*

Für Sportvereine immer die erste Adresse:

- **Unterstützung**
- **Beratung**
- **Weiterbildung**
- **Lehrgänge**
- **Sportabzeichen**
- **Projekte**

www.sportkreis-main-taunus.de

E-Mail: info@sk-mtk.de, Tel.: 0 61 92/2 29 57

Öffnungszeiten: Montag von 14.00 - 19.30 Uhr

Dienstag bis Freitag von 8.00 - 13.00 Uhr

Inklusionssport: „Sport für Alle“

Grundsätzlich ist die Sportorganisation bestrebt, allen Menschen eine gleichberechtigte Partizipation d. h. die Teilnahme und die Teilhabe an den Sportprogrammen im Breiten-, Freizeit- oder Leistungssport der Vereine zu gewährleisten. „Sport für Alle“ war schon in den siebziger Jahren das Motto der Sportvereine. Dies gilt insbesondere auch für die Mitbürgerinnen und Mitbürger unserer Gesellschaft mit Migrationsgeschichte (= Integration) als auch für Menschen mit Behinderung (= Inklusion). Der seit 2009 in Deutschland bestehende Ver-

trag (Behindertenrechtskonvention), der die Rechte von Behinderten regelt, beinhaltet dass alle Menschen für sich selbst bestimmen und überall dabei sein dürfen. Dies war und ist immer noch nicht in allen Vereinen möglich bzw. umsetzbar.

Daher bemüht sich der Sportkreis Main-Taunus und der Landessportbund Hessen um Unterstützung durch Partner wie z. B. den Sportvereinen, Politikern, Behinderteneinrichtungen und dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband.



Eschborn

Psychomotorische
Entwicklungsbegleitung
für Menschen mit besonderem
Unterstützungsbedarf

TuRa 1893 e.V. Niederhöchstadt
Westerbach-Sportanlage, Georg-Büchner-Straße 30
(barrierefrei)
Dienstag 17.15 - 18.00 Uhr für Erwachsene
Freitag 15.30 - 16.15 Uhr für Kinder
Karin Josbächer, 0170 3817067
k.josbaecher@tura-ndh.de

Frankfurt

Laufen für Amputierte

Laufen im Wind e.V.
Sportpark Preungesheim, Goldpeppingstraße 8
Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr
Tatjana Schock, 0173 6506654
initiative_laufwind@gmx.de

Untertliederbach

Psychomotorik für Kinder und
Jugendliche mit Bewegungsdefiziten

TG Untertliederbach 1887 e.V.
TGU Sporthalle, Geißspitzweg 15
Freitag 16.30 - 17.30 Uhr
Kirsten Stanischewski, 069 310033
info@tgu1887.de

Torball – Blindensport

TG Untertliederbach 1887 e.V.
TGU Sporthalle, Geißspitzweg 15
Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr
Kirsten Stanischewski, 069 310033
info@tgu1887.de

Hattersheim

Fußball

Eintracht Hattersheim e. V., Karl-Eckel-Weg 1
Bei schlechtem Wetter in der Sporthalle
der Heinrich-Böll-Schule, Sonntag 10- 12.00 Uhr
Kontakt über die Webseite:
www.eintracht-hattersheim.de

Gehfußball

FC Germania Okriftel 1911 e. V., Jahnallee
Montag 19.00- 20.00 Uhr für Erwachsene
Trainer: Thomas Bleich-Potkowa, 0151 41492348
pottsoft@t-online.de
Co-Trainerin: Anna-Karina Bleich-Potkowa
0152 21533858, karinannabp@gmail.com

Zurück ins Leben – Fußball (8- 14 Jahre) nach Krebserkrankung oder bei chronischen Erkrankungen

FC Germania Okriftel 1911 e. V.
Sportplatz Jahnallee
Miriam Disselkamp und Monika Sandner
01520 3627995
marketing@fcgermaniaokriftel.de

Hochheim

Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

TG Hochheim, Sportplatz am Wasserturm
Massenheimer Landstraße 1
Dienstag (Mai- September) 18.30- 20.00 Uhr
Elke Lederer und Conny Jung, 06146 8293722

Hofheim

Bewegungsspiele für Kinder mit Behinderung

TV 1860 Hofheim am Taunus j.P.
Zeilsheimer Str. 2 (Gymnastiksaal 2. Stock)
Samstag 10.30 - 11.30 Uhr
Dr. Roland Schnabel, 06192 26466
schnabel-hofheim@arcor.de

Schach

Schachverein 1920 Hofheim a.Ts. e. V.
Kellereigebäude, Burgstr. 28 (barrierefrei)
Alle Trainingsangebote stehen auch Behinderten offen
Dienstag 17.30 - 19.30 Uhr für Kinder u. Jugendliche
Freitag 20.00 - 24.00 Uhr für Erwachsene
Arno Zude, schach@sv1920hofheim.de

Kelkheim

Blasrohrschießen und Schützensport

Schützengemeinschaft 1963 Münster/Ts. e. V.
Lorsbacher Straße 43
Allgemeines Training Schützensport:
Montag u. Freitag 19.00 - 21.00 Uhr
Jugendtraining Schützensport:
Montag u. Freitag 17.30 - 19.30 Uhr
Blasrohrtraining:
Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr (nur nach Absprache)
Peer Risch, 0151 412133025, peer87@gmx.de

Klettern mit Handicap

Deutscher Alpenverein (DAV) Frankfurt
im Sportpark Kelkheim, Mainblick 51a
Monika Gruber, monikagruber ffm@t-online.de
Philipp Gettler, philipp.gettler@dav-frankfurtmain.de

Tennis for All

KTEV – Kelkheimer Tennis- und Eissportverein e.V.
Tennisanlage, Am Reis 5
Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr: Rollitennis
(Sportrollstuhl vorhanden)
Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr:
Ballschule für Kinder mit Behinderung
Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr: Ball-/Tennissport für
Erw. und Jugendliche mit Behinderung (14-tägig)
Beatrice Bechtold, 06196 766517
beatrice.bechtold@ktev.de
Toni Malachow (Trainer), toni.malachow@ktev.de

Kriftel

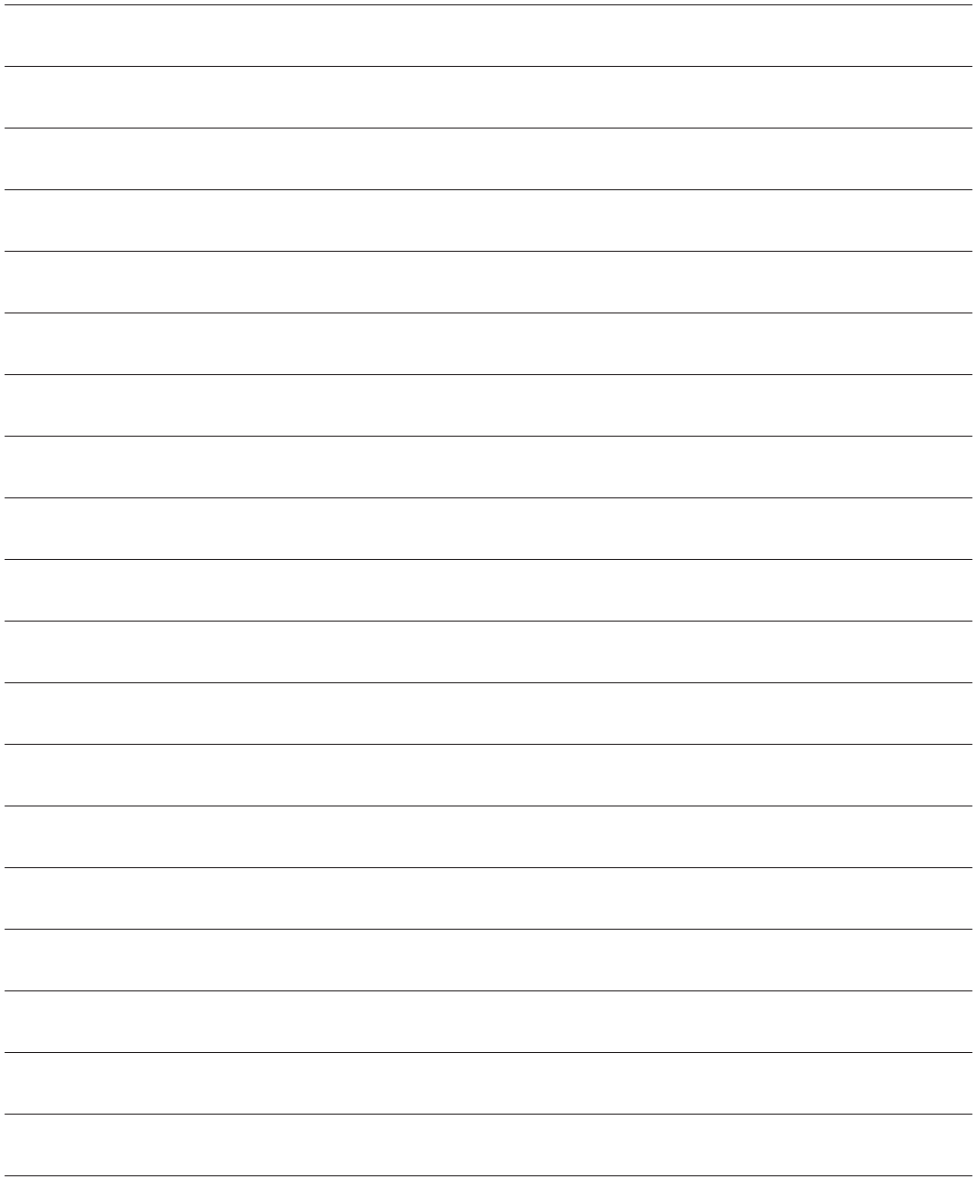
Pétanque (Boule)
für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche,
Erwachsene, Senioren

1. Petanque-Club Kriftel e.V.,
Freizeitpark Kriftel, gegenüber dem Parkbad,
direkt neben der Minigolfanlage
Mittwoch, Freitag und Sonntag ab 14.00 Uhr
(Winter ab 13.00 Uhr)
0163 7332062, pc-kriftel@gmx.de

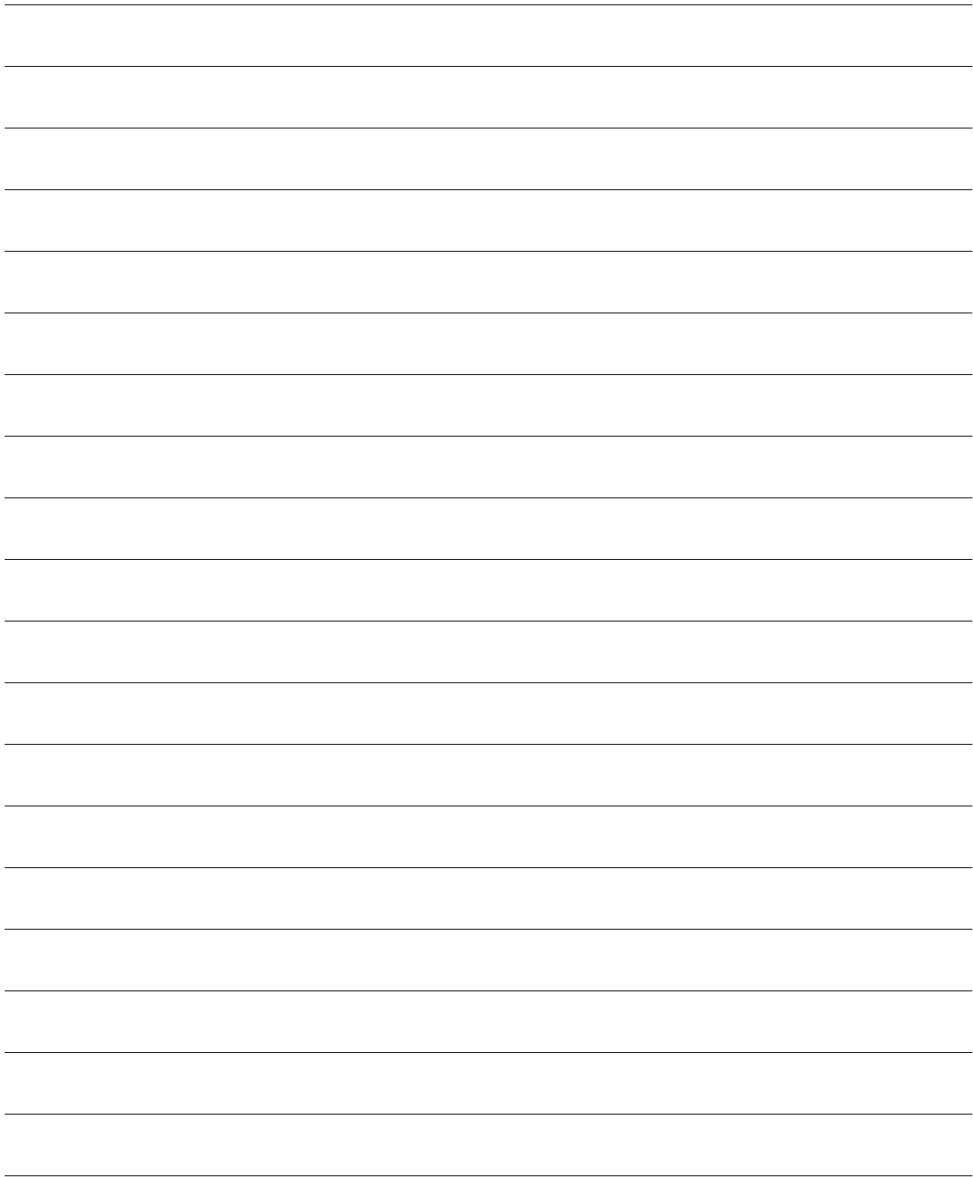
Schwalbach

Sportabzeichen für Kinder
mit Behinderung

TG 1887 Schwalbach e.V.
Mai bis September im Limesstadion
Montag (ab Mai) 18.00 – 20.00 Uhr
Bettina Brandt von Lindau
06196 84042, mubblvl@t-online.de



[illegible]



Herausgeber

Sportkreis Main-Taunus e. V.
Schmelzweg 2-4, 65830 Kriftel
Tel.: 06192 22957
E-Mail: info@sk-mtk.de
www.sportkreis-main-taunus.de
In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt
und dem Gesundheitsamt des Main-Taunus-Kreises

Partner des Netzwerks Sport und Gesundheit im Main-Taunus-Kreis

Main-Taunus-Kreis
Landesärztekammer Hessen
Landessportbund Hessen e. V.
HRBS
Turngau Main-Taunus

Redaktion

Hans Böhl
Claudia Michels
Kathrin Zimmermann

Gestaltung/Herstellung

WR design, Sandra Liebig
Tel.: 06131 5844261
sandra.liebig@wr-design-online.de

Stand: 5/2024



Bewegung ist die beste Medizin!

> Sport & Ehrenamt

Damit unsere Sportvereine im Main-Taunus-Kreis ihre tollen Angebote für Sie stets in gut ausgestatteten Sportstätten, mit gut ausgebildeten Trainern und funktionalen Sportgeräten anbieten können, bieten wir ihnen eine breite Unterstützung an:

- **Finanzielle Zuschüsse** für Baumaßnahmen, die Anschaffung von Sportgeräten, Übungsleiter Aus- und Weiterbildung und die Teilnahme an Meisterschaften
- **ein kostenloses Fortbildungsangebot** von Steuererklärungen für Vereine und Mitgliederversammlungen bis zu der Erstellung eines Social-Media Accounts
- wir haben immer ein **offenes Ohr und beraten** gerne persönlich
- **Sportlerehrungen**
- **kostenlose Pokale**

> Wir fördern und unterstützen Ehrenamtliches Engagement z.B. mit der Ehrenamtcard, mit der engagierte Mitbürger Vergünstigungen in verschiedenen Geschäften und Einrichtungen erhalten.

Bei Fragen rund um die Themen Ehrenamt und Sport wenden Sie sich an unsere Sport- und Ehrenamtsbeauftragte Claudia Kuhn.

Telefon: 06192-2011516

E-Mail: claudia.kuhn@mtk.org



*Wer die
Region liebt,
fördert sie.*

Wir fördern Jahr für Jahr zahlreiche Vereine, Projekte und Institutionen aus Kultur, Kunst, Sport und Umwelt im und am Taunus. So tragen wir einen guten Teil zum Wohlstand dieser Region bei. Viele Einrichtungen und Veranstaltungen begleiten wir seit Jahren und haben mit unserer nachhaltigen und partnerschaftlichen Unterstützung geholfen, sie groß und erfolgreich zu machen. Das Wohl der Menschen in dieser Region liegt uns eben am Herzen.



Taunus Sparkasse