

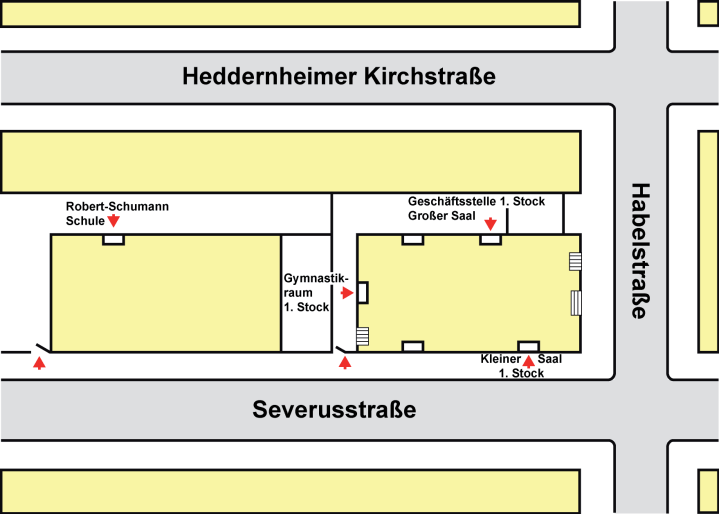
Turnerschaft 1860
Frankfurt / Main -
Heddernheim e.V.



Übungsstundenprogramm
Erwachsene
2026

Unsere Übungsstätten :

- Vereinsturnhalle Großer Saal
(Eingang Severustr.)
- Vereinsturnhalle Kleiner Saal
(Eingang Severustr.)
- Turnhalle Robert-Schumann-Schule
(Eingang Severusstr.)
- Gymnastikraum
(Eingang Severusstr.)
- Sportplatz Brühlwiese
(U-Bahn Station Heddernheim; Alexander-Riese-Weg)
- Leichtathletikhalle Kalbach
(Am Martinszehnten 2)



Gymnastik

VT	Präventive Gymnastik für Frauen	Mi.	18:00-19:00 Uhr	VT
	Präventive Gymnastik Sie & Er	Mi.	19:15-20:15 Uhr	VT
	Funktionsgymnastik	Do.	9:00- 9:45 Uhr	VT
Kl. S.	Präventive Gymnastik im Stuhlkreis	Do.	10:00-10:45 Uhr	VT

Fitness

RSS	Good Morning Fitness	Mo.	10:00-11:00 Uhr	VT
Gym	Mixed Fitness	Mo.	20:15-21:30 Uhr	VT
	Power Yoga	Do.	19:30-20:30 Uhr	VT



Leichtathletik

Jugend & Erwachsene Mo. 18:30-20:15 Uhr SPI
Von April bis September finden die Trainingsstunden auf dem Sportplatz an der Brühlwiese statt, bei schlechtem Wetter jedoch in der Vereinsturnhalle.

Von Oktober bis März findet das Wintertraining in der Vereinsturnhalle statt.

Sportabzeichen

Jugend & Erwachsene Mo. 18:30-20:00 Uhr SPI
Anmeldung für die Abnahmetermine des Sportabzeichens unter:
sportabzeichen@turnerschaft-heddernheim.de
Es findet nur eine Abnahme statt, keine Trainingseinheiten.

Judo

Jugend & Erwachsene	Di.	18:00-19:45 Uhr	VT
Jugend & Erwachsene	Fr.	18:30-19:45 Uhr	VT

Turnen

Eltern-Kind	ca. 1 - 3 Jahre	Mo.	15:00-16:00 Uhr	VT
	ca. 1 - 3 Jahre	Fr.	15:30-16:30 Uhr	VT



Tanz

Gesellschaftstanz für Paare	So.	18:00-19:30 Uhr	VT
-----------------------------	-----	-----------------	----



Zumba

ZUMBA® Fitness	Mo.	18:45-19:45 Uhr	Kl. S.
	Di.	19:00-20:00 Uhr	Kl. S.
ZUMBA® Toning	Mo.	20:00-20:45 Uhr	Kl. S.
ZUMBA® Basic	Mi.	19:30-20:30 Uhr	Kl. S.



Freizeit Fußball

Hobby-Kicken I	Mo.	20:00-22:00 Uhr	RSS
Freizeitfußball	Mi.	18:30-20:00 Uhr	RSS
Geh Fußball	Do.	18:00-19:30 Uhr	RSS



Badminton

Gruppe I	So.	10:00-12:00 Uhr	VT
----------	-----	-----------------	----

Tischtennis

Jugend / Erwachsene	Di.		
Jedermann	Fr.	20:00-22:00 Uhr	RSS
		20:15-22:00 Uhr	RSS

Volleyball

Mixed Liga	Di.		
Jedermann	Fr.	20:00-22:00 Uhr	RSS
		20:00-22:00 Uhr	RSS



Kurse

Yoga (nach Iyengar) I	Mo.	16:30-18:00 Uhr	Gym
Yoga (nach Iyengar) II	Mo.	18:00-19:30 Uhr	Gym
Tai Chi	Mo.	19:45-21:15 Uhr	Gym
fitdankbaby® MINI / MAXI	Mi.	9:30-10:30 Uhr	Kl. S.
Kräftigende Beckenboden-gymnastik für Mütter	Mi.	11:00-12:00 Uhr	Kl. S.
Pilates für Fortgeschrittene	Mi.	18:15-19:15 Uhr	Kl. S.
Dehnen und Kräftigen mit Liebscher und Bracht	Mi.	19:30-20:30 Uhr	Gym
Qi Gong I	Do.	18:00-19:30 Uhr	Gym
Qi Gong II	Do.	19:45-21:15 Uhr	Gym
Wirbelsäulengymnastik, Yoga & Entspannung	Do.	19:30-20:45 Uhr	Kl. S.
Pilates für Anfänger	Fr.	18:30-19:30 Uhr	Kl. S.
Rückenfitness und Faszientraining	Fr.	19:45-20:45 Uhr	Kl. S.

Bei einigen unserer Angebote gibt es eine Warteliste.
Bitte kontaktieren Sie für weitere Informationen unseren Sportwart unter:
sportwart@turnerschaft-heddernheim.de

Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite nach den aktuellen Angeboten und Uhrzeiten.

BabyLounge

Liebe Eltern,
hallo kleiner Mensch,

wir begrüßen Euch ganz herzlich
und hoffen Euch bald persönlich
in der BabyLounge kennenzuler-
nen.



Eltern zu werden ist eine der schönsten und vielleicht auch
eine der größten Herausforderungen im Leben! Ein Baby ist
ein kleines Wunder - einzigartig und von Anfang an eine
eigene Persönlichkeit.

Ihr möchtet Euer Baby wohlwollend bei seiner Entwicklung
begleiten und habt aber selbst ganz viele Fragen? Dabei
möchten wir Euch im Rahmen der BabyLounge unterstützen.

Ihr bekommt Informationen und Tipps zu den Themen:
Familie, Gesundheit, Erziehung und Babys Entwicklung im
ersten Lebensjahr. In jeder BabyLounge-Einheit stellen wir
Euch Fingerspiele, Bewegungsgeschichten, Kniereiter und
Lieder vor. Wir zeigen Euch Elemente aus der Babymassage.

Es gibt eine liebevoll gestaltete Bewegungslandschaft mit
einem Spielangebot für Eure Kinder. Wir stellen Euch
Bastelideen vor.

Ihr lernt andere Eltern kennen und könnt Eure Alltags-
erfahrungen untereinander austauschen.

Seid Ihr zukünftig dabei?

Wir treffen uns immer montags in der Zeit von 10:00 Uhr bis
12:00 Uhr im Kleinen Saal der Turnerschaft (Eingang über die
Severusstraße, gegenüber von der Hausnummer 22). Es gibt
auch einen Kinderwagen-Abstellplatz.

Teilnehmen können Mütter, Väter und Paare mit ihren Babys
im Alter von 0 bis 18 Monaten. Die Teilnahme ist kostenlos. Die
BabyLounge ist ein Gemeinschaftsprojekt zwischen der
Turnerschaft 1860 Heddernheim und der Katholischen
Familienbildung Frankfurt.

Wir freuen uns auf Euch und Eure wundervollen Kinder.

Nicole Egner-Meffert (Kursleiterin für Babys in Bewegung,
Eltern-Kind-Begleiterin, Frauen- und Mädchenbeauftragte der
Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V.)

Attia Bhatti (Mitarbeiterin der Katholische Familienbildung
Frankfurt)

Sportabzeichen

Wir bieten für alle Altersklassen die
Möglichkeit an, die Übungen für Leicht-
athletik und Turnen bei uns durchzu-
führen.

Bitte melden Sie sich vorher bei uns unter
sportabzeichen@turnerschaft-heddernheim.de an, damit wir
einen Termin vereinbaren können.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des
Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste
Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als
Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige
körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den
motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit
und Koordination. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine
Übung erfolgreich abgeschlossen werden.

Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraus-
setzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.



Mitgliedsbeiträge

Kinder, Jugendliche	120,- €
Erwachsene	144,- €
Senioren (ab 70 Jahren)	120,- €
Familien	300,- €
Anmeldegebühr (einmalig)	10,- €

Bei einem Beitritt während des Jahres, wird der Betrag anteilig ab
dem Eintrittsmonat berechnet.

Die Aufnahmegebühr wird pro ausgefüllter Beitrittserklärung
erhoben.

Alle Mitglieder sind beitragspflichtig.

Bei Kindern, die bei dem Sportangebot „Eltern-Kind-Turnen“
teilnehmen, besteht folgende Beitragsregelung: Das Kind und die
erwachsene Begleitperson müssen beide als Vereinsmitglied
angemeldet werden.
Die Begleitperson zahlt den Mitgliedsbeitrag für Erwachsene. Das
Kind ist bis zum Alter von vier Jahren beitragsfrei, muss aber aus
Versicherungsgründen in jedem Fall angemeldet werden.

In dem Jahr, in dem das Kind vier Jahre alt wird, oder wenn es
alleine an einem anderen unserer Sportangebote teilnimmt, ist
das Kind beitragspflichtig.

Bei der Familienmitgliedschaft ist zu beachten, dass für
Jugendliche ab 18 Jahren unaufgefordert jährlich ein Schul- oder
Ausbildungsnachweis vorzulegen ist, sonst erfolgt die
Umstellung auf den Beitragssatz für erwachsene Einzelmitglieder.
Bitte beachten Sie, dass sich der Beitrag für die anderen
Familienmitglieder eventuell ebenfalls verändern kann. Ab 24
Jahren fallen die Teilnehmer aus dem Beitragsschema für
Familienmitglieder heraus.

Das Geburtsjahr ist maßgebend für die Berechnung des Beitrags-
satzes.

Die Beitragsumstellung erfolgt automatisch ohne zusätzliche
schriftliche Benachrichtigung.

Alle Preise gelten in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung.

Wir sind ständig bemüht unser Übungs- und Kursangebot zu
erweitern.

Sollten Sie hierzu Ideen oder Vorschläge haben, wenden Sie
Sich bitte an unsere Geschäftsstelle oder mailen Sie unter
sportwart@turnerschaft-heddernheim.de



Turnerschaft 1860 Frankfurt/M.-Heddernheim e.V.

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt

Telefon: 069 / 57 75 33

Fax: 069 / 69 59 89 40

Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

Web: www.turnerschaft-heddernheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag und Donnerstag von 16:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch von 10:30 - 13:00 Uhr

© Turnerschaft 1860 Ffm.-Heddernheim e.V.

Alle Rechte vorbehalten