

Trainingsplan Deka Sport e.V.

Zeit (ab)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Sommer-Trainingsplan (Stand: 04/2025)					
vor 12 Uhr			NEU 8.00 - 8.40 Uhr Kundalini Yoga Nur online! Kontakt: Fang Martin		
12 Uhr			12.15 - 13.15 Uhr Deka Lauftreff Treffpunkt „Vor den Umkleiden“ LS13, F-Niederrad Kontakt: Joachim Schwarz	12 - 13 Uhr Schwimmen Landessportbund Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, F-Niederrad Kontakt: Thorsten Henze	NEU 12 - 12.40 Uhr Qigong Gymnastikraum oder online! Kontakt: Fang Martin
17 Uhr		17.00 - 18.30 Uhr Fitness „Body complete“ Gymnastikraum LS13, 8.OG, Bereich A-Süd, F-Niederrad Kontakt: Claus Maimer		17.30 - 19.30 Uhr Tennistraining TSG-Vorwärts 1874 e.V., Rebstöcker Weg 17, F-Rödelheim Kontakt: Björn Dörendahl	
18 Uhr	18-20.30 Uhr Tischtennis Sporthalle Musterschule, Oberweg 5-9, F-Nordend Kontakt: B. Sauer/ H. Reichardt	18-21 Uhr freies Tennisspiel (Sandplätze) TG-Goldstein, Zur Waldau 12, F-Goldstein Kontakt: Björn Dörendahl	18-19 Uhr Tennistraining TSG-Vorwärts 1874 e.V., Rebstöcker Weg 17, F-Rödelheim Kontakt: Björn Dörendahl	ab 18 Uhr Schachkopfspiel „Casablanca“, Adalbertstraße 36A, F-Bockenheim (in der Regel am 2. Do. des Monats) Kontakt: Frank Hartmann	NEU 18-21 Uhr 2-3 mal „Golf After Work“ (April - Sept) Golf-Club in Dreieich-Neuhof Kontakt: Andrej Kroth
19 Uhr	18-21 Uhr Tennistraining TSG-Vorwärts 1874 e.V., Rebstöcker Weg 17, F-Rödelheim Kontakt: Björn Dörendahl	19-20 Uhr Squash Makkabi Tennis & Squash Park Ginnheimer Landstraße 49, F-Ginnheim Kontakt: F. Griebel Tilo Zimmermann	18-19.30 Uhr Fußball Kunstrasenplatz von Union Niederrad Heinrich-Seliger-Straße 13, F-Niederrad Kontakt: Thomas Held	19-20.30 Uhr Basketball Sporthalle der Friedrich-Fröbel-Schule, Else-Alken-Straße 3, F-Niederrad Kontakt: Philip Walter von der DWS	
20 Uhr	19-22 Uhr freies Tennisspiel FTG-Rödelheim, Rebstöcker Weg 15, F-Rödelheim Kontakt: Björn Dörendahl		18.45 - 20 Uhr Drachenbootpaddeln Werner-von-Siemens-Schule, Gutleut- str. 333-335, F-Gutleut Kontakt: Jennifer Jacoby		
21 Uhr					
nach Absprache	Badminton Spielmöglichkeiten z.B. im Bodylife, FitnessFirst-Eckenheim Kontakt: Jens Willmann	Triathlon Training (Radfahren, Schwimmen, Laufen) nach Absprache Kontakt: Tanja Bauer	Schach Nur Spiel – kein Training! Kontakt: Peter Ortinau	Angebote des BSV-Hessen, z.B. Yoga, Aqua-Gymnastik, Salza oder Dart https://bsv-frankfurt.de/	

Trainingsplan Deka Sport e.V.

Zeit (ab)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Winter-Trainingsplan (Stand: 04/2025)					
vor 12 Uhr			NEU 8.00 - 8.40 Uhr Kundalini Yoga Nur online! Kontakt: Fang Martin		
12 Uhr			12.15 - 13.15 Uhr Deka Lauftreff Treffpunkt „Vor den Umkleiden“ LS13, F-Niederrad Kontakt: Joachim Schwarz	12 - 13 Uhr Schwimmen Landessportbund Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, F-Niederrad Kontakt: Thorsten Henze	NEU 12 - 12.40 Uhr Qigong Gymnastikraum oder online! Kontakt: Fang Martin
17 Uhr		17.30 - 19.00 Uhr Fitness „Body complete“ Gymnastikraum LS13, 8.OG, Bereich A-Süd, F-Niederrad Kontakt: Claus Maimer			
18 Uhr	18-20.30 Uhr Tischtennis Sporthalle Musterschule, Oberweg 5-9, F-Nordend Kontakt: B. Sauer/ H. Reichardt	18-19 Uhr Fußball SoccerPoint, Hahnstraße 75, F-Niederrad Kontakt: Volker Starck		ab 18.30 Uhr Schafkopfspiel „Casablanca“, Adalbertstraße 36A, F-Bockenheim (in der Regel am 2. Do. des Monats) Kontakt: Frank Hartmann	
19 Uhr	18-23 Uhr freies Tennisspiel FTG-Rödelheim, Rebstöcker Weg 15, F-Rödelheim Kontakt: Björn Dörendahl	19-20 Uhr Squash Makkabi Tennis & Squash Park Ginnheimer Landstraße 49, F-Ginnheim Kontakt: F. Griebel Tilo Zimmermann	19-21 Uhr Tennis FTG-Rödelheim, Rebstöcker Weg 15, F-Rödelheim Kontakt: Björn Dörendahl	19-20.30 Uhr Basketball Sporthalle der Friedrich-Fröbel-Schule, Else-Alken-Straße 3, F-Niederrad Kontakt: Philip Walter von der DWS	
20 Uhr				19-20.30 Uhr Fußball SoccerPoint, Hahnstraße 75, F-Niederrad Kontakt: Volker Starck	
21 Uhr					
nach Absprache	Badminton Spielmöglichkeiten z.B. im Bodylife, FitnessFirst-Eckenheim Kontakt: Jens Willmann	Triathlon Training (Radfahren, Schwimmen, Laufen) nach Absprache Kontakt: Tanja Bauer	Schach Nur Spiel – kein Training! Kontakt: Peter Ortinau	Angebote des BSV-Hessen, z.B. Yoga, Aqua-Gymnastik, Salza oder Dart https://bsv-frankfurt.de/	Golf-Winter-Indoor Training Kronberg (Taunus) Kontakt: Andrej Kroth