



Turngemeinde Höchst 1847 e.V.

Hospitalstraße 34

65929 Frankfurt - Main - Höchst

Telefon 069 / 31 25 14

Internet: www.tg-hoechst.de
E-Mail: tgh1847ev@t-online.de

Programm 2023

unsere Bürozeiten:

Dienstag von 11⁰⁰ - 13⁰⁰
Donnerstag von 17⁰⁰ - 19⁰⁰

Außerhalb dieser Zeiten steht ein Anrufbeantworter
zur Verfügung

Aerobic / Step-Aerobic		Beitrag: A
Ül: Carolin Doormann	Tel: NN	
Übungsstunde: Mittwoch	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	
Step Aerobic für Fortgeschrittene		Beitrag: A
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Dienstag	20 ¹⁵ - 21 ³⁰	
EASY-Step		Beitrag: A
Ül: Mariette Schlarb	Tel: 0176 / 87 73 25 20	
Übungsstunde: Donnerstag	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	

Akrobatik		Beitrag: A
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Dienstag	17 ⁴⁵ - 18 ⁴⁵ ab 5 Jahre	**

Badminton		Beitrag: A
Ül: Kalidas Banerjee	Tel: 069 / 36 32 68	
Ül: Martina Schumacher	Tel: 06195 / 91 01 32	
Ül: Jeremie Bussek	Tel: NN	
Übungsstunde: Dienstag	17 ⁴⁵ - 19 ⁴⁵ Kinder/Jugend ab 8 J	**
Dienstag	19 ⁴⁵ - 22 ⁰⁰ Erwachsene	**
Freitag	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Kinder 8 bis 13 J	**
Freitag	18 ⁴⁵ - 20 ⁰⁰ Jugend ab 13 J	**
Freitag	20 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Erwachsene	**

Fechten		Beitrag: B
AbtLtr: Tobias Metzner	Tel: 06195 / 96 98 69	
Ül: Arkadi Miretski	Tel: 069 / 91 31 65 39	
Ül: Kacper Kaczmarek	Tel: 0176 / 70423571	
Übungsstunde: Dienstag	19 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰	
Donnerstag	18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Kinder/Jugend ab 8 J	
Freitag	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Kinder + Anf. ab 8 J	

Bouldern		Beitrag: A
Aufsicht: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Montag	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ 12-17 Jahre	
Mittwoch	20 ⁰⁰ - 21 ³⁰ ab 18 Jahre	

Jumping Fitness		Beitrag: C
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Donnerstag	09 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	
Ül: Carolin Fewinger	email: jumping.fitness.fewinger@gmail.com	
Neue Teilnehmer melden sich bitte telefonisch oder email		
Übungsstunde: Montag	17 ¹⁰ - 17 ⁵⁵	
Donnerstag	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	

Break Dance		NEU ab 8. März 2023	Beitrag: A
Ül: Sascha Alsharov	Tel: NN		
Übungsstunde: Mittwoch	14 ³⁰ - 15 ³⁰	5-7 Jahre	
Übungsstunde: Mittwoch	15 ⁴⁵ - 17 ¹⁵	8-10 Jahre	
Übungsstunde: Donnerstag	15 ⁴⁵ - 17 ¹⁵	11-15 Jahre	

Gymnastik		Beitrag: A
Balance Training		
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Freitag	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	
Total-Body-Styling / Fitnessgymnastik		
Ül: Netta Fay (Mi)	Tel: 069 / 34 53 50	
Ül: Carolyn Schmoll (Di)	Tel: 069 / 30 05 95 02	
Übungsstunde: Dienstag	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵	
Mittwoch	20 ¹⁵ - 21 ³⁰	
Pilates		
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Montag	20 ¹⁵ - 21 ¹⁵	
Mittwoch	09 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	
Jazz-Gymnastik		
Ül: Regine Petschick	Tel: 069 / 38 72 16	
Übungsstunde: Montag	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	**
Rücken-Fit		
Ül: Regine Petschick	Tel: 069 / 38 72 16	
Übungsstunde: Donnerstag	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	**
Donnerstag	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	**
Seniorensport / Hockergymnastik		
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Mittwoch	10 ¹⁵ - 11 ¹⁵	
Donnerstag	10 ³⁰ - 11 ³⁰	
Skigymnastik / Schwitz-Fit		
Ül: Michael Horeth	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Montag	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	
(Skigymnastik im Winter / Schwitz - Fit im Sommer)		
Wirbelsäulengymnastik		
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Mittwoch	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	
Freitag	10 ¹⁵ - 11 ³⁰	
Wellness-Gymnastik für Frauen		
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50	
Übungsstunde: Dienstag	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	**

Yoga		Beitrag: B
Kundalini - Yoga		
Ül: Sigi Härmand	Tel: 06174 / 25 93 37 7	
Übungsstunde: Freitag	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰	
Freitag	19 ³⁰ - 21 ⁰⁰	
Vinyasa - Yoga		
Ül: Saskia Zuleger	Tel: 0152 / 28 48 17 68	
Übungsstunde: Donnerstag	17 ³⁰ - 18 ⁴⁵	
Hatha - Yoga		
Ül: Anja Schulte	Tel: 069 / 24 44 57 70	
Übungsstunde: Dienstag	09 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	
Mittwoch	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	

Spiele mit und ohne Ball		Beitrag: A
Ül: Kerstin Latza	Tel: 069 / 34 22 48	
Übungsstunde: Montag	20 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰	

Kampfsport	Beitrag: B
Aikido	
Ül: Zenon Kokowski	email: info@shingitaidojo.de
Ül: Mark Punkaew(Mi+Do)	Tel: NN
Ül: Hicham Oukhellou (Do)	
Ül: Armin Dobric	Tel: 069 / 66 96 76 29
Übungsstunde: Dienstag	19 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Fortgeschrittene
Donnerstag	17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Kinder ab 7 Jahre * *
Mittwoch	20 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Anfänger
Donnerstag	20 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Anfänger
Samstag	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Waffentraining
Iaido	
Ül: siehe Aikido	
Übungsstunde: Mittwoch	20 ⁰⁰ - 22 ⁰⁰ Jugendl. / Erwachsene
Freitag	19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Jugendl. / Erwachsene
Judo	
Ül: Josip	
Übungsstunde: Freitag	Tel: 0157 / 58003514
Freitag	17 ⁰⁰ -18 ³⁰ Anfänger
Freitag	18 ³⁰ -20 ⁰⁰ Fortgeschrittene

Kraftsport Mindestalter 16 Jahre	Beitrag: A
Ül: Michael Schindler	
Übungsstunde: Mittwoch	Tel: 69 / 37 00 44 50
	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰ * *

Outdoor	Beitrag: A
Leichtathletik (28.4. bis 29.9.2023)	
Grasmückenweg 10 / Gelände des HTHC	
Ül: Sonja Klier	Tel: 06196 / 65 34 88 4
Übungsstunde: Freitag	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰
Nordic-Walking / Walking	
Ül: Jörg Hutwelker	Tel: 069 / 37 00 44 70
Übungsstunde: Dienstag	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰

Volleyball Gemischt m/w	Beitrag: A
Ül: Dino Grcic	
Übungsstunde: Donnerstag	Tel: 0157 / 50 07 41 07
	20 ¹⁵ - 22 ¹⁵ Erwachsene

Tanzen	Beitrag: A
Jazz-Tanz Erwachsene	
Ül: Regine Petschick	Tel: 069 / 38 72 16
Übungsstunde: Montag	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰
ErlebnisTanz 55+	
Ül: Angelika Elsner	Tel: 069 / 34 38 94
Übungsstunde: Donnerstag	09 ³⁰ - 10 ³⁰
Dance4Fun	
Ül: Silke Endl	Tel: 069 / 30 06 88 65
Übungsstunde: Montag	20 ⁰⁰ - 21 ¹⁵
Party - Linedance	
Ül: Netta Fay	Tel: 069 / 34 53 50
Übungsstunde: Montag	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰
Kindertanzen neu ab 3.3.2023	
Ül: Helena Mamberger	Tel: 0176 / 57 61 97 72
Ül: Izgen Dag	Tel: 0152 / 31 71 53 23
Übungsstunde: Freitag (ID)	14 ⁴⁵ - 15 ⁴⁵ 6 - 7 Jahre
Übungsstunde: Freitag (HM + ID)	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 8 - 9 Jahre

Turnen	Beitrag: A
Abenteuerturnen	
Ül: Lutz Voigtsberger	Kinder ab 6 Jahre
Übungsstunde: Mittwoch	Tel: 0157 / 75 41 50 32
	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ * *
Eltern & Kind - Turnen	
Ül: Netta Fay (Di, Do)	Tel: 069 / 34 53 50
Ül: Jana Key (Sa)	Tel: 0157 / 75 22 18 45
Ül: Norman Seliger (Sa)	Tel: 0178 / 72 29 180
Übungsstunde: Dienstag	16 ³⁰ - 17 ⁴⁵ * *
Donnerstag	15 ³⁰ - 16 ⁴⁵ * *
Samstag	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰
Papa & Kind	
Ül: David Anheier	Tel: 0151 / 11 32 69 37
Übungsstunde: Samstag	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰
Termine in 2023: 04.03./01.04./06.05./03.06./01.07./02.09./07.10./04.11./02.12.	
Frühförderung	
Ül: Carolyn Schmol	Tel: 069 / 30 05 95 02
Übungsstunde: Dienstag	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ ab 6 Monate
Purzelturnen	
Ül: Heidi Krämer	Mo, Di
Ül: Steffi Klaus	Do
Übungsstunde: Montag	Tel: 069 / 31 11 61
Montag	Tel: 069 / 30 06 07 46
Dienstag	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 5-6 Jahre * *
Dienstag	16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 3-4 Jahre * *
Dienstag	14 ³⁰ - 15 ³⁰ 5-6 Jahre * *
Dienstag	15 ³⁰ - 16 ³⁰ 3-4 Jahre * *
Donnerstag	14 ³⁰ - 15 ³⁰ 3-4 Jahre
Turnen Kids-Cup / SGW	
Ül: Steffi Klaus	Tel: 069 / 30 06 07 46
Donnerstag	15 ³⁰ - 17 ⁰⁰ 7-8 Jahre

Gerätturnen	Beitrag: A
Ül: Netta Fay	
Ül: Helen Rabe-Weber (Do)	Tel: 069 / 34 53 50
Ül: Daniela Samardzic	Tel: 069 / 34 24 28
Ül: Angela Samardzic	Tel: 069 / 15 04 19 86
Ül: Angela Samardzic	Tel: 069 / 15 04 19 86
Allgemein:	
Dienstag	15 ⁰⁰ - 16 ¹⁵ Mädchen 1.-4. Klasse * *
Dienstag	16 ¹⁵ - 17 ⁴⁵ Mädchen 1.-4. Klasse * *
Mittwoch	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Mädchen ab 5.-7. Klasse
Donnerstag	16 ⁴⁵ - 18 ¹⁵ Jungen ab 6 Jahre
Freitag	14 ³⁰ - 15 ⁴⁵ Mädchen 1.-4. Klasse / 5.-9. Klasse
Wettkampfgruppe:	
Montag	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Mädchen, 1. Gruppe
Montag	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Mädchen, 2. Gruppe
Mittwoch	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Mädchen, 1. Gruppe
Mittwoch	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Mädchen, 2. Gruppe
Donnerstag	18 ¹⁵ - 20 ⁰⁰ Jungen ab 6 Jahre
Freitag	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Mädchen ab 9 Jahre
Samstag	10 ³⁰ - 13 ⁰⁰ Mädchen ab 9 Jahre

freies Turnen	ab 16 Jahre, nach oben offen	Beitrag: A
Ül: Daniela Samardzic		Tel: 069 / 15 04 19 86
Übungsstunde: Freitag		17 ⁰⁰ - 18 ⁴⁵

Rope Skipping	Beitrag: A
Ül: Ilkim Yildiz	
(Di, Do)	Tel: 069 / 36 65 89
Ül: Alina Diehl	
(Di)	Tel: 069 / 31 93 31
Ül: Ouissal el Karouia	
(Di, Do)	Tel: 069 / 24 14 02 20
Übungsstunde: Dienstag	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰ ab 8 Jahre * *
Übungsstunde: Donnerstag	17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ ab 8 Jahre * *

Prellball	Beitrag: A
Ül: Günter Merwa	
Übungsstunde: Freitag	Tel: 069 / 30 64 62
	17 ¹⁵ - 18 ⁴⁵

Jährlicher Beitrag	
Beitrag "A"	
Kinder & Jugendliche	55,00 €
Erwachsene	75,00 €
Beitrag "B"	
Kinder & Jugendliche	75,00 €
Erwachsene	110,00 €
Beitrag "C"	
Kinder & Jugendliche	110,00 €
Erwachsene	145,00 €
verbindliche Zusatzkosten für Judo	
Judo-Verbandsbeitrag	16,00 €
Für Familien reduzierte Sondertarife (siehe Anmeldeformular)	

* * → zur Zeit ist kein Neuzugang bzw. Probetraining möglich (Warteliste)

Stand: 03.05.2023 hjh