

Abteilung/ Sportart	Schüler bis ca.12 Jahre	Jugendliche bis ca 18 Jahre	Erwachsene ab 18 Jahre	Abteilung/ Sportart	
Badminton Heidi Sunkameit 09331/80954	Montag 16:00-17:00 Dreif.-Turnhalle	Mittwoch 18:00-20:00 Dreif.Turnhalle.	Mittwoch 18:00-20:00 Dreif.Turnhalle	Sport für Kinder	Eltern/Kind ab 1 1/2J Freitag 9:30-10:30,TVO Halle Kleinkinder ab 3J. Freitag 15:00-16:00 TVO-Halle Kinderturnen ab 4 J. Montag 15:00-16:00 TVO-Halle Kinderturnen ab 5 J. Montag 16:00- 17:00 TVO-Halle Mädchenturnen ab 6 J. Mittwoch 16:00-17:00 Dreif-Turnhalle Mädchenturnen ab 9 J. Mittwoch 17:00-18:00 Dreif-Turnhalle Sport für Jungen ab 6 J. Donnerstag 16:30-17:30 TVO-Halle
Basketball weiblich Gabi Ilg 09331/5333	Freitag 17:00-18:15 Turnh.Realschule	Mo.: 18:30-20:00 Dreif.Turnhalle. Fr.: 18:30-20:00 Turnh.Realschule	Mo.: 18:30-20:00 Dreif.Turnhalle Fr.: 18:30-20:00 Turnh.Realschule	Info: Sabine Radetzky 09331/20393	
Basketball männlich Gabi Ilg 09331/5333	Donnerstag 17:00-18:15 Turnh.Realschule	Mo.: 18:15-19:45 Turnh.Realschule Do.: 18:15-19:45 Turnh.Realschule	Mittwoch 20:00-22:00 Dreif.Turnhalle	Leistungsturnen für Mädchen	Info: Renate Egger, Tel. 09331/4161
Handball Marcus Viebahn 0931/88074684	Freitag 15:00-17:00 Dreif.-Turnhalle	Donnerstag 18:00-20:00 Dreif.-Turnhalle	Freitag 20:15-22:00 Dreif.-Turnhalle	Gymnastik für...	Paare "Fit-Schön-Gesund" Montag 18:30-19:30 TVO-Halle Damen Funktionsgymnastik Montag 19:30-20:30 TVO-Halle Damen „Fit mit 50+“ Donnerstag 17:45-18:45 TVO-Halle Senioren"Fit bis ins hohe Alter" Donnerstag 10:00-11:00 TVO-Halle
Judo Wasili Tschernjawski 09331/981285	Freitag 15:00-16:00 Dreif.Turnhalle	Freitag 15:00-16:00 Dreif.Turnhalle	Freitag 16:00-18:00 Dreif.Turnhalle	Rückengymnastik Birgit Doseh 09333/903267	für Fortgeschrittene Montag, 19:30 – 20:30 Dreifach-Turnhalle Mehrzweckraum
Kickboxen Edo Skunca 0175/6037894	Mittwoch 16:30-18:30 Dreif.-Turnhalle	Mittwoch 16:30-18:30 Dreif.-Turnhalle	Mittwoch 16:30-18:30 Dreif.-Turnhalle	Sanfte Rückengymnastik Petra Nickel	für Jedermann Dienstag 8:45 – 9:45 Nähere Infos: Petra Nickel, Tel.: 09331/804828
Leichtathletik Klaus Karl 09331/7872	Freitag 17:00-18:30 Sportpl. Maininsel	Montag 17:30-19:00 Sportpl. Maininsel	Freitag 17:30-19:00 Sportpl. Maininsel	Jazztanz Evelyn Krämer 09331/804271	für Erwachsene: Kurse auf Anfrage Montag, 20:30-22:00Uhr TVO-Halle
Schach Bernhard Sohn 09331/2372	Dienstag 18:00-20:00 TVO-Kneipzimmer	Dienstag 18:00-20:00 TVO-Kneipzimmer	Dienstag 18:00-20:00 TVO-Kneipzimmer	Jazztanz + Folklore Evelyn Krämer 09331/804271	für Jugendliche ab 12 Jahre: Kurse auf Anfrage Dienstag, 17:45-18:45Uhr TVO-Halle
Schwimmen Claudia Lochner 09331/7410	Montag 16:45 – 18:00 Hallenb.Realschule	Dienstag 19:00-20:00 Hallenb.Realschule		Koronargruppe Dr. Peter Heilmann 09331/7374	Montag, 20:00 – 21:00 Uhr Dreifach-Turnhalle
Aqua-Fitness Claudia Lochner 09331/7410		ab 16 Jahre Freitag 19:00-20:00 Hallenb.Realschule	ab 16 Jahre Do. 20:00-21:00 Hallenb.Realschule	Walking Bernhard Boxleitner 09331/4530	für Jugendliche und Erwachsene Freitag 8:00 Uhr Parkplatz Ochsenfurter Forst
Taekwon Do Varujan Arzuman 09331/89693	6-8 Jahre Mo. 17:30-18:30 Mi. 17:30-18:30 Dr.J.-Holik-Str.	8-12 Jahre Mo. 18:30-19:30 Mi. 18:30-19:30 Dr.J.-Holik-Str.	Erwachsene Di. 19:00-20:30 Do. 19:00-20:30 Dr.J.-Holik-Str.	Prävention - im Wasser -	Rückenschule / Herz-Kreislauf-Training im Hallenbad Ochsenfurt Anmeldung und Info bei Renate Schmalzl, Tel. 09331/20658
Tischtennis Manfred Herbst 09331/902160	Mittwoch 17:00-18:00 TVO-Halle	Mittwoch 19:30-19:30 TVO-Halle	Mittwoch 19:30-22:00 TVO-Halle	Schwimmkurs für Kinder	Samstag, 12:30 – 13:30 Uhr Hallenbad Realschule Anmeldung und Info: Claudia Lochner, Tel.: 09331/7410
Volleyball Claus Weber 09331/4940	Montag 17:00-18:30 Dreif.-Turnhalle	Montag 17:00-18:30 Dreif.-Turnhalle	Montag 18:30-22:00 Dreif.-Turnhalle	Golden Wave	Aquafitness für Junggebliebene ab 55 Jahre, Neuer Kurs Mittwoch 20:00-21:00 Uhr
Skigymnastik Bernhard Boxleitner 09331/4530		Mittwoch 19:00-20:00 Dreif.-Turnhalle	Mittwoch 19:00-20:00 Dreif.Turnhalle	Step-Aerobic + Body-Shaping two in one - Kurs	Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr TVO-Halle Anmeldung und Info: Martina Holtze, Tel. 09331/7036
				Laufftreff Klaus Karl 09331/7872	für Familien mit Kindern immer Sonntags 10:30 Uhr Parkplatz Ochsenfurter Forst
				Radsport - Neu -	für Einsteiger ab 16 Jahre – Dienstags 18:00 Uhr Alte Mainbrücke rechte Mainseite, Infos: Hannes Tietze, Tel.: 0177/1745068