Trainingsplan ab 15.10.2025				
Tag Uhrzeit	Gruppe	Ansprechpartner-/ Übungsleiter(in)	Telefon	Trainingsort
Montag		Obuligaleitei (iii)		
16:00-17:00 Uhr	Kindergarten-Kinderturnen I	Carmen Noormann	0176/84346222	Grundschulturnhalle Undenheim
(April - September)	Mädchen und Jungen 4-5 Jahre		0.470/0.4040000	
17:00-18:00 Uhr	Kindergarten-Kinderturnen II Mädchen und Jungen 5-6 Jahre	Carmen Noormann	0176/84346222	Grundschulturnhalle Undenheim
17:15-18:30 Uhr	Leichtathletik	Andre Gaschler	0172-6848753	Turnplatz TVU
(April - Herbst) 18:45-19:45 Uhr	Aerobic Frauen	Nicole Bauer	06737/760250	(Eingang über Alzeyer Straße) Goldbach-Halle Undenheim
17:30-19:00 Uhr	Krafttraining Frauen	Anita Krost	06737/8234	Kraftraum Grundschulturnhalle
-	-			Undenheim
Dienstag 16:00-17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Michelle Hammen	01577/4076170	Grundschulturnhalle Undenheim
10.00-17.30 0111	Elletti-Kilid-Tuttlett 1-4 Janile	Frauke Stauß	0137774070170	
17:00-18:30 Uhr	Volleyball SG U.N.SHerren IV-/ Nachwuchs U14	Heiko Krebs (Ansprechpartner)	06737-809084	Neue Sporthalle (GymNO) Nieder
17:30-18:30 Uhr	und älter Leichtathletik	Andre Gaschler	0172-6848753	Olm Grundschulturnhalle Undenheim
(Herbst-April)	Leichtauheuk	Andre Gaschiel	0172-0040733	Grandsonalarinale ondernielli
17:30-18:30 Uhr 18:00-19:00 Uhr	Gymnastik "Fit ins Alter"	Gertie Mathäs	0171/4485996	Friesenheim, Gemeindehalle
18:00-19:00 Onr	Kurs Zumba (10er-Karte) ab 30.09.2025	Daniela Beier	0176-64065988	Goldbach-Halle Undenheim
18:30-21:00 Uhr	Volleyball TVU-Damen/weibliche Jugend	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim
17:30-19:30 Uhr	Volleyball TVU-Damen/weibliche Jugend	Heiko Krebs	06737/809084	Turnplatz TVU
(nach Absprache in den	Volleybali TVO-Damen/weibliche Jugend	Heiko Krebs	06737/809084	(Eingang über Alzeyer Straße)
Sommermonaten)				
18:00-20:00 Uhr (nach Absprache in den Sommermonaten)	Beachvolleyball Herren I+II	Nikolai Manz	0151/42897175	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
20:00-22:00 Uhr	Volleyball SG U.N.SHerren I	Nikolai Manz	0151/42897175	Neue Sporthalle (GymNO) Nieder
00.00.00.00.111			0454/45407000	Olm
20:00-22:00 Uhr Mittwoch	Showtanzformation "Reloaded"	Svenja Hammen	0151/15187000	Goldbach-Halle Undenheim
09:00-11:00 Uhr	Krabbelgruppe	Frauke Stauß		Goldbach-Halle Undenheim
16:00-17:00 Uhr	Kindergarten-Kinderturnen II	Carmen Noormann	0176/84346222	Grundschulturnhalle Undenheim
(Oktober - März) 17.00-20.00 Uhr	Mädchen und Jungen 5-6 Jahre	Julian Sauer	06737/447	Kraftraum Grundschulturnhalle
17.00-20.00 Onr	Krafttraining Männer	Julian Sauer	06/3//44/	Undenheim
20:00-22:00 Uhr	Volleyball SG U.N.SHerren II-/Nachwuchs U16 und	Markus Stange	0176/53305310	Neue Sporthalle (GymNO) Nieder-
20:00-22:00 Uhr	älter Mixed-Volleyball TV Undenheim	Stefan Lindner	06737-9336	Olm Grundschulturnhalle Undenheim
20:00-22:00 Uhr	Mixed-Volleyball TV Underheim	Stefan Lindner	06737-9336	Turnplatz TVU
(Sommermonate)				(Eingang über Alzeyer Straße)
Donnerstag			0.0707/0.0000	
16:00-17:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr	Allgemeines Turnen weiblich ab 5 Jahre, Gruppe I Allgemeines Turnen weiblich ab 5 Jahre, Gruppe II	Eszter Hock Eszter Hock	06737/809008 06737/809008	Grundschulturnhalle Undenheim Grundschulturnhalle Undenheim
18:00-19:00 Uhr	Kurs Hula-Hoop	Corinna Adam	0176-61090992	Goldbach-Halle Undenheim
20:00-22:00 Uhr	Showtanzformation "Reloaded"	Svenja Hammen	0151/15187000	Goldbach-Halle Undenheim
(nach Absprache) 21:00-22:30 Uhr	Badminton	Detlef Schreiber	06737/7151270	Grundschulturnhalle Undenheim
19:30-21:00 Uhr	Krafttraining Damen	Iris Piela	06737/9343	Kraftraum Grundschulturnhalle
- "				Undenheim
Freitag 14:30-16:00 Uhr	Beachvolleyball, U12/U13	Heiko Krebs	06737/809084	Turnplatz TVU
(nach Absprache in den	(Anfänger ab ca. 6 Jahren)	l leiko Kiebs	00737/009004	(Eingang über Alzeyer Straße)
Sommermonaten)				
14:30-16:00 Uhr	Volleyball-Ballbinos (Anfänger ab ca. 6 Jahren) Volleyball Jugend U12/U13	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim
16:00-17:30 Uhr	Volleyball Jugend U13/14 und älter	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim
16:00-17:30 Uhr	Beachvolleyball Jugend ab U14-U20	Heiko Krebs	06737/809084	Turnplatz TVU
(nach Absprache in den Sommermonaten)	(nach Absprache in den Sommermonaten)			(Eingang über Alzeyer Straße)
18:00-20:00 Uhr	Beachvolleyball Herren I+II	Nikolai Manz	0151/42897175	Turnplatz TVU
(nach Absprache in den Sommermonaten)				(Eingang über Alzeyer Straße)
nur in den Sommermonaten	Sportabzeichentreff	Walter Pharo	06737/6026	Turnplatz TVU
nach tel. Vereinbarung				(Eingang über Alzeyer Straße)
17:30-18:30 Uhr 18:30-20:15 Uhr	Volleyball Jugend U13-15 Volleyball SG U.N.SHerren III-/ Nachwuchs U14 und	Heiko Krebs Heiko Krebs (Ansprechpartner)	06737/809084 06737-809084	Grundschulturnhalle Undenheim Neue Sporthalle (GymNO)
10.50-20.15 UNI	älter	(Aliabiecilbaililet)	00707-009004	Nieder-Olm
18:30-20:30 Uhr	Wettkampfturnen männlich (Gerätturnen)	Clemens Lohrum	0160/7431335	Grundschulturnhalle Undenheim
20:00-22:00 Uhr 20:00-22:00 Uhr	Volleyball SG U.N.SHerren I Volleyball SG U.N.SHerren II-/ Nachwuchs U16 und	Nikolai Manz Markus Stange	0151/42897175 0176/53305310	Heinz-Kerz-Halle Nieder-Olm Heinz-Kerz-Halle Nieder-Olm
20.00-22.00 UIII	älter		0170/000000010	. IOITE NOTE-HAIR NICUCI-OIII
Samstag				
13:00-19:00 Uhr (nach Absprache in den	Volleyball Beach-Mixed-Training	Nikolai Manz	0151/42897175	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
Sommer-monaten)				(Lingang uper Alzeyer Straise)
13:00-15:00 Uhr	Volleyball Jugend (ab U12)-Sondertraining	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim
(nach Absprache)	Halle oder Beachplatz			oder Turnplatz TVU
				(Eingang über Alzeyer Straße)
15:00-17:00 Uhr	Volleyball Jugend (U13-16)-Sondertraining	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim
(nach Absprache)	Halle oder Beachplatz			oder Turnplatz TVU
				(Eingang über Alzeyer Straße)
Commton				
Sonntag	CrossFit Training	Pascal Noormann A. Klein	0176/84346222	Grundschulturnhalle Undenheim
09:00-10:30 Uhr			1	+ Kraftraum
	Leistungsturnen männlich	Clemens Lohrum	0160/7431335	Grundschulturnhalle Undenheim
09:00-10:30 Uhr (Oktober - April) 10:30-13:00 Uhr (Oktober - März)	Leistungsturnen männlich	Clemens Lohrum		
09:00-10:30 Uhr (Oktober - April) 10:30-13:00 Uhr (Oktober - März) 10:00-13:00 Uhr	Leistungsturnen männlich Leistungsturnen männlich		0160/7431335 0160/7431335	Grundschulturnhalle Undenheim Grundschulturnhalle Undenheim
09:00-10:30 Uhr (Oktober - April) 10:30-13:00 Uhr (Oktober - März)		Clemens Lohrum		Grundschulturnhalle Undenheim Grundschulturnhalle Undenheim Turnplatz TVU

2025-10-15_Trainingsplan.xlsx 15.10.2025