

Trainingsplan ab 01.01.2026

Tag Uhrzeit	Gruppe	Ansprechpartner/- Übungsleiter(in)	Telefon	Trainingsort
Montag				
16:00-17:00 Uhr (April - September)	Kindergarten-Kinderturnen I Mädchen und Jungen 4-5 Jahre	Carmen Noormann	0176/84346222	Grundschulturnhalle Undenheim
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 (April - Herbst)	Leichtathletik	Andre Gaschler	0172-6848753	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
18:45-19:45 Uhr	Aerobic Frauen	Nicole Bauer	06737/760250	Goldbach-Halle Undenheim
17:30-19:00 Uhr	Krafttraining Frauen	Anita Krost	06737/8234	Krafraum Grundschulturnhalle Undenheim
Dienstag				
16:00-17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre	Michelle Hammen Frauke Stauß	01577/4076170	Grundschulturnhalle Undenheim
17:00-18:30 Uhr	Volleyball SG U.N.S.-Herren IV-/ Nachwuchs U14 und älter	Heiko Krebs (Ansprechpartner)	06737-809084	Neue Sporthalle (GymNO) Nieder-Olm
17:30-18:30 Uhr (Herbst-April)	Leichtathletik	Andre Gaschler	0172-6848753	Grundschulturnhalle Undenheim
17:30-18:30 Uhr	Gymnastik "Fit ins Alter"	Gertie Mathäss	0171/4485996	Friesenheim, Gemeindehalle
19:00-20:00 Uhr	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 (nach Absprache in den Sommermonaten)	Volleyball TVU-Damen/weibliche Jugend	Heiko Krebs	06737/809084	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
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.S.-Herren I	Nikolai Manz	0151/42897175	Neue Sporthalle (GymNO) Nieder-Olm
20:00-22:00 Uhr	Showtanzformation "Reloaded"	Svenja Hammen	0151/15187000	Goldbach-Halle Undenheim
Mittwoch				
09:00-11:00 Uhr	Krabbelgruppe	Frauke Stauß		Goldbach-Halle Undenheim
16:00-17:00 Uhr (Oktober - März)	Kindergarten-Kinderturnen II Mädchen und Jungen 5-6 Jahre	Carmen Noormann	0176/84346222	Grundschulturnhalle Undenheim
17:00-20:00 Uhr	Krafttraining Männer	Julian Sauer	06737/447	Krafraum Grundschulturnhalle Undenheim
20:00-22:00 Uhr	Volleyball SG U.N.S.-Herren II-/Nachwuchs U16 und älter	Markus Stange	0176/53305310	Neue Sporthalle (GymNO) Nieder-Olm
20:00-22:00 Uhr	Mixed-Volleyball TV Undenheim	Stefan Lindner	06737-9336	Grundschulturnhalle Undenheim
20:00-22:00 Uhr (Sommermonate)	Mixed-Volleyball TV Undenheim	Stefan Lindner	06737-9336	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
Donnerstag				
16:00-17:00 Uhr	Allgemeines Turnen weiblich ab 5 Jahre, Gruppe I	Eszter Hock	06737/809008	Grundschulturnhalle Undenheim
17:00-18:00 Uhr	Allgemeines Turnen weiblich ab 5 Jahre, Gruppe II	Eszter Hock	06737/809008	Grundschulturnhalle Undenheim
18:00-19:00 Uhr	Kurs Hula-Hoop	Corinna Adam	0176-61090992	Goldbach-Halle Undenheim
20:00-22:00 Uhr (nach Absprache)	Showtanzformation "Reloaded"	Svenja Hammen	0151/15187000	Goldbach-Halle Undenheim
21:00-22:30 Uhr	Badminton	Detlef Schreiber	06737/7151270	Grundschulturnhalle Undenheim
19:30-21:00 Uhr	Krafttraining Damen	Iris Piela	06737/9343	Krafraum Grundschulturnhalle Undenheim
Freitag				
14:30-16:00 Uhr (nach Absprache in den Sommermonaten)	Beachvolleyball, U12/U13 (Anfänger ab ca. 6 Jahren)	Heiko Krebs	06737/809084	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
14:30-16:00 Uhr	Volleyball-Ballbinos (Anfänger ab ca. 6 Jahren) Volleyball Jugend U12/U13	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim
16:00-18:45 Uhr	Volleyball Jugend U13/14 und älter	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim
16:00-17:30 Uhr (nach Absprache in den Sommermonaten)	Beachvolleyball Jugend ab U14-U20 (nach Absprache in den Sommermonaten)	Heiko Krebs	06737/809084	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
18:00-20:00 Uhr (nach Absprache in den Sommermonaten)	Beachvolleyball Herren I+II	Nikolai Manz	0151/42897175	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
nur in den Sommermonaten nach tel. Vereinbarung	Sportabzeichentreff	Walter Pharo	06737/6026	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
19:00-20:00 Uhr	Jumping Fitness	Lena Strauß	0173-9017674	Grundschulturnhalle Undenheim
18:30-20:15 Uhr	Volleyball SG U.N.S.-Herren III-/ Nachwuchs U14 und älter	Heiko Krebs (Ansprechpartner)	06737-809084	Neue Sporthalle (GymNO) Nieder-Olm
20:00-22:00 Uhr	Volleyball SG U.N.S.-Herren I	Nikolai Manz	0151/42897175	Heinz-Kerz-Halle Nieder-Olm
20:00-22:00 Uhr	Volleyball SG U.N.S.-Herren II-/ Nachwuchs U16 und älter	Markus Stange	0176/53305310	Heinz-Kerz-Halle Nieder-Olm
Samstag				
13:00-19:00 Uhr (nach Absprache in den Sommermonaten)	Volleyball Beach-Mixed-Training	Nikolai Manz	0151/42897175	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
13:00-15:00 Uhr (nach Absprache)	Volleyball Jugend (ab U12)-Sondertraining Halle oder Beachplatz	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim oder Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
15:00-17:00 Uhr (nach Absprache)	Volleyball Jugend (U13-16)-Sondertraining Halle oder Beachplatz	Heiko Krebs	06737/809084	Grundschulturnhalle Undenheim oder Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)
Sonntag				
09:00-10:30 Uhr (Oktober - April)	CrossFit Training	Pascal Noormann A. Klein	0176/84346222	Grundschulturnhalle Undenheim + Krafraum
09:30-11:00 Uhr (Frühjahr - Herbst)	4XF-Outdoor-Fitcamp	Pascal Noormann A. Klein	0176/84346222	Turnplatz TVU (Eingang über Alzeyer Straße)