

Trainingsplan DekaBank Sport e.V. (Stand: 11/2022)

Zeit (ab)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11 Uhr	11 - 12 Uhr Schwimmen Landessportbund Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, F-Niederrad <i>Kontakt: Thorsten Henze</i>		11.30 - 12.30 Uhr Deka Laufftreff LS13 Treffpunkt Haupteingang LS13, F-Niederrad <i>Kontakt: Joachim Schwarz</i>		
12 Uhr		12 - 13 Uhr Zhineng Qigong (Start in 2023) Gymnastikraum LS13, 8.OG, Bereich A-Süd, F-Niederrad <i>Kontakt: Frank Jäckels</i>		12 - 13 Uhr Schwimmen Landessportbund Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, F-Niederrad <i>Kontakt: Thorsten Henze</i>	
17 Uhr				17.30 - 19.00 Uhr Tanzen („Zumba“) Gymnastikraum LS13, 8.OG, Bereich A-Süd, F-Niederrad <i>Kontakt: Irina Krüger</i>	
18 Uhr	18 - 20.30 Uhr Tischtennis Sporthalle Musterschule, Oberweg 5-9, F-Nordend <i>Kontakt: B. Sauer/ H. Reichardt</i>			18 - 21 Uhr (1 x Monat) Golf After Work (April - Sept) Golf-Club Neuhof Hofgut Neuhoof, 63303 Dreieich <i>Kontakt: Andrej Kroth</i>	
	18 - 21 Uhr Tennis (Sandplätze-Sommer) TSG-Vorwärts 1874 e.V., Rebstöcker Weg 17, F-Rödelheim <i>Kontakt: Volker Starck</i>	18 - 21 Uhr Tennis (Sandplätze-Sommer) TSG-Vorwärts, Rebstöcker Weg 17, F-Rödelheim <i>Kontakt: Volker Starck</i>	18 - 19 Uhr Deka Laufftreff Trianon Treffpunkt: Seiteneingang früheres DHC Umkleideräume können angemietet werden. <i>Kontakt: n.n</i>	18 - 20.00 Uhr Basketball Sporthalle der Friedrich-Fröbel-Schule, Else-Alken-Straße 3, F-Niederrad <i>Kontakt: Marvin Abedi-Boafo</i>	
19 Uhr	19 - 23 Uhr Tennis (Halle-Winter) FTG-Rödelheim, Rebstöcker Weg 15, F-Rödelheim <i>Kontakt: Volker Starck</i>	19 - 20 Uhr Squash Makkabi Tennis & Squash Park Ginnheimer Landstraße 49, F-Ginnheim <i>Kontakt: Frank Griebel</i>	19 - 20.30 Uhr Drachenbootfahren (Sommer) Mainufer Wiking-Club Offenbach, Nordring 131 <i>Kontakt: Frank Lay/ Jennifer Jacoby</i>	18 - 19 Uhr Squash Makkabi Tennis & Squash Park Ginnheimer Landstraße 49, F-Ginnheim <i>Kontakt: Frank Griebel</i>	
		18 - 19 Uhr Fußball (Winter)  Soccer-Halle Niederrad oder Offenbach <i>Kontakt: Volker Starck</i>	19.30 - 21 Uhr Fußball (Sommer) TGS Vorwärts Rebstöcker Weg 17, F-Rödelheim <i>Kontakt: Thomas Held</i>	ab 19 Uhr (1 x monatlich) Schafkopf „Casablanca“, Adalbertstraße 36A F-Bockenheim <i>Kontakt: Frank Hartmann</i>	
				19 - 20.30 Uhr Fußball (Winter) Soccer-Halle Niederrad oder Offenbach <i>Kontakt: Volker Starck</i>	
nach Absprache	Badminton Spielmöglichkeiten z. B. im Bodylife, FitnessFirst-Eckenheim <i>Kontakt: Jens Willmann</i>	Triathlon Training (Radfahren, Schwimmen, Laufen) nach Absprache <i>Kontakt: Tanja Bauer</i>	Schach Nur Spiel – kein Training! <i>Kontakt: Peter Ortinou</i>	Angebote des BSV-Hessen genutzt werden, z.B. Yoga, Aqua-Gymnastik, Salza oder Dart https://bsv-frankfurt.de/	Golf-Turnierrunden am Wochenende <i>Kontakt: A.Kroth</i>

Bitte die aktuell geltenden Corona-Abstands- und Hygieneregeln der Landesregierung Hessen beachten !
Ansprechpartner sowie weitere Informationen unter www.deka-sport.de oder auf Facebook „Deka-Sport“