

Im Sommer 2019 warten
kostenlose Bewegungs-
angebote auf dich!

DIE ANMELDUNG UND WEITERE INFOS
ZU DEN ANGEBOTEN FINDEST DU UNTER
PLATZWECHSEL.JETZT/OBERURSEL

WIR SIND AUCH BEI FACEBOOK
PLATZWECHSEL-OBERURSEL

AUF GEHT'S ORSCHEL
- PLATZWECHSEL,
JETZT!

PLATZ
WECHSEL
BEWEGE DEIN LEBEN

Alle Veranstaltungen werden von der TSG OBERURSEL E.V. angeboten. Jede/r kann mitmachen, Vorerfahrungen sind NICHT erforderlich.

BEWEGUNGSANGEBOTE:

AFTER WORK – OUTDOOR-FIT MIT JUDITH SCHÜLER

Dienstags, 23.07., 30.07., 06.08. und 13.08., 18–19 Uhr

Trainingsgeräte im Rushmoorpark,

zwischen Oberhöchstader Str. und Aumühlenstr., Oberursel

Runter vom Bürostuhl und rein in die Bewegung an der frischen Luft! Hier wirst du durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht fit.

HIGH INTENSITY

Donnerstags, 18.07, 25.07., 01.08. und 08.08., 17:30–18:30 Uhr

Trainingsgeräte im Rushmoorpark,

zwischen Oberhöchstader Str. und Aumühlenstr., Oberursel

Hier ist der Name Programm. Einfach mal auspowern bei intensivem und abwechslungsreichem Intervalltraining. Angepasst an verschiedene Leistungsniveaus wird im Zirkeltraining alleine oder zu zweit trainiert.

LAUFEN FÜR EINSTEIGER/INNEN

Samstags, 10.08. und 17.08. 10–13 Uhr

NUR in Kombination buchbar!

Treffpunkt: Rushmoorpark,

zwischen Oberhöchstader Str. und Aumühlenstr., Oberursel

Wichtige Info: Interessierte sollten an beiden Terminen teilnehmen.

Mit Tipps und Tricks führt Monika Caparelli-Hippert die Platzwechsler ans Joggen heran. Erste Ausdauerversuche wechseln sich mit Kraft- und Dehnungsübungen sowie Theorie ab. Zusätzlich gibt es einen Trainingsplan für 8 Wochen, mit dem Ziel die 5km zu schaffen.

AKTIONSTAGE:

FAMILIENRALLEY

Samstag, 13.07., 12–16 Uhr

Treffpunkt: Rathausplatz 1, Oberursel

Kennst du deine Stadt? Bei der Rallye „Platzwechsel jetzt“ kannst du das beweisen oder du lernst Orschel neu kennen. Finde 8 Stationen und löse die Aufgaben. Eine lustige Aktion für die ganze Familie.

ZUMBA®-PARTY

Samstag, 27.07., 19–21 Uhr

Bühne im Rushmoorpark, zwischen Oberhöchstadter Str. und Aumühlenstr., Oberursel

Runter von der Couch, rein in den Rhythmus und abtanzen unter freiem Himmel! Unsere Zumba-Instruktoren werden ordentlich einheizen und euch bei mitreißender Musik und heißen Klängen zum Schwitzen bringen.

FIT RUND UM DEN PARCOURS

Samstag, 03.08., Eröffnung des Bewegungskarncours

11–13 Uhr Betreuung der Stationen durch Trainer/innen

10–11:30 Uhr Tipps und Tricks für Laufeinsteiger/innen

12–13 Uhr Einführung in die richtige Technik des Nordic-Walkings

Treffpunkt: Trainingsgeräte im Rushmoorpark, zwischen Oberhöchstadter Str. und Aumühlenstr., Oberursel

Raus aus den Puschen und ab in die Natur. Lerne den neuen Bewegungskarncours mit Profis kennen. Zwei Strecken sind ausgeschildert und gespickt mit acht verschiedenen Bewegungsstationen.

AN DIE MUCKIS FERTIG LOS!



Im Sommer 2019 warten
kostenlose Bewegungs-
angebote auf dich!

DIE ANMELDUNG UND WEITERE INFOS
ZU DEN ANGEBOTEN FINDEST DU UNTER
PLATZWECHSEL.JETZT/OBERURSEL

WIR SIND AUCH BEI FACEBOOK
PLATZWECHSEL-OBERURSEL



**HEISS-
LAUFEN!**



TENNIS & BEACH MEET GRILL & BEAT

Samstag, 10.08.

10–13 Uhr Schnuppertennis insbesondere für Familien und Kinder mit Te

15–18 Uhr Schnuppertennis, ausprobieren, Sparring & Co – Tennis für Erwachsene

15–18 Uhr Beachhandball stellt sich vor

ab 18–24 Uhr Chill & Grill mit LIVE MUSIK der Band 2-Takt-Gemisch

**Tennisplatz der TSGO, Oberurseler Straße, In der Riedwiese, Oberursel,
Beschilderung folgen (150 Meter Fußweg durchs Feld)**

Ran an die Schläger und mit Platzwechsel AUF den Platz wechseln! Probiere dich im Tennis bei lockerer Atmosphäre. Zum Ausklang des Tages gibt es am Abend noch Chill & Grill bei Live-Musik.

SPORTABZEICHEN FÜR JEDERMANN UND – FRAU

Mittwoch, 14.08., 18–20 Uhr

Sportplatz Bleibiskopf (Erich-Kästner-Schule),

Karl-Hermann-Flach Str. 60, 61440 Oberursel

Das wollte ich doch schon immer mal machen! Bei Platzwechsel ist genau jetzt die Gelegenheit. Sportschuhe an und einfach ausprobieren.

SCHNUPPERANGEBOTE IM VEREIN –

ANMELDUNG ÜBER INFO@TSG-OBERRUSEL.DE

BADMINTON FÜR ERWACHSENE

Mittwochs, 14.08., 21.08. und 28.08., 20–22 Uhr

Sporthalle des Gymnasiums, Berliner Straße 11, Oberursel

JUDO FÜR ERWACHSENE

Dienstags, 13.08., 20.08. und 27.08., 20–21:30 Uhr

Sporthalle der Grundschule Mitte, Schulstraße 27, Oberursel

OUTDOOR-FIT CAMP

Mittwochs, 14.08., 21.08. und 28.08., 19–20 Uhr

Sportplatz Bleibiskopf, Karl-Hermann-Flach-Str., Oberursel



**RAMBA!
ZAMBA!
ZUMBA!**

RÜCKEN IM RHYTHMUS

Montags, 12.08., 19.08. und 26.08., 20–21:30 Uhr

Sporthalle Grundschule Mitte, Schulstraße 27, Oberursel

BODY-FORMING

Donnerstags, 08.08., 15.08. und 22.08., 20:45–21:45 Uhr

TSGO-Sporthalle, Korfstr. 4, Oberursel

ZUMBA GOLD – BESONDERS FÜR ANFÄNGER/INNEN UND ÄLTERE GEEIGNET

Freitags, 16.08., 23.08. und 30.08., 11:45–12:45 Uhr

TSGO-Sporthalle, Korfstr. 4, Oberursel

ZUMBA®

Freitags, 16.08., 23.08. und 30.08., 11:45–12:45 Uhr

Samstags, 17.08., 24.08. und 31.08., 12:30–13 Uhr

TSGO-Sporthalle, Korfstr. 4, Oberursel

FIT IN DEN TAG

Mittwochs, 30.07., 06.08. und 13.08., 08:45–10 Uhr

TSGO-Sporthalle, Korfstr. 4, Oberursel

NORDIC-WALKING

Freitags, 16.08., 23.08. und 30.08., 18:30–20 Uhr

Schillerturm, Altkönigstr. 127, Oberursel

Mittwochs, 24.07., 31.07. und 07.08., 09:30–11 Uhr

STEP-WORKOUT

Mittwochs, 14.08., 21.08. und 28.08., 20–21:30 Uhr

TSGO-Sporthalle, Korfstr. 4, Oberursel

Mach auch bei unserem Wettbewerb »Finde die Couch« mit und sahne tolle Gewinne ab – mehr dazu auf WWW.PLATZWECHSEL.JETZTE/OBERURSEL oder auf Facebook [PLATZWECHSEL – BEWEGE DEIN LEBEN IN OBERURSEL](https://www.facebook.com/PLATZWECHSEL-BEWEGE-DEIN-LEBEN-IN-OBERURSEL)