

## Mitgliedsbeiträge

(Gültig ab 01.07.2015)

	<b>Monatsbeitrag</b>
• Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre	7,50 Euro
• Erwachsene	10,50 Euro
• Senioren ab 65 Jahre	7,50 Euro
• Familie ab 3 Personen	20,00 Euro

Zusätzlich zu den Mitgliedsbeiträgen werden bei Bedarf anfallende Kosten, abteilungsbedingt für Hallenanmietung oder Trainer, auf die begünstigten aktiven Mitglieder anteilig umgelegt.

Die Beiträge werden zum 01.03. und 01.09. jeden Jahres per Lastschrift eingezogen.

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist ausschließlich schriftlich (per Mail oder Post) unter Einhaltung einer vierwöchigen Kündigungsfrist zum 30.06. und 31.12. eines Jahres, an den Vorstand, möglich.

1. Vorsitzende: Miriam Daum  
[info@tv-ober-ramstadt.de](mailto:info@tv-ober-ramstadt.de)



Angebot  
&  
Trainingszeiten

Leuschnerstraße 34  
64372 Ober-Ramstadt  
Telefon 06154/5576

## TURNEN

### Eltern & Kind Turnen

Montag: 09.30 – 10.30 Uhr TV-Halle  
16.20 – 17.00 Uhr TV-Halle

[elternkindturnen@tv-ober-ramstadt.de](mailto:elternkindturnen@tv-ober-ramstadt.de)

### Purzelturnen

Montag: 14.30 – 15.15 Uhr TV-Halle  
15.25 - 16.10 Uhr TV-Halle

[purzelturnen@tv-ober-ramstadt.de](mailto:purzelturnen@tv-ober-ramstadt.de)

### Kinderturnen (w/m)

Mittwoch: 15.00 – 17.30 Uhr TV-Halle

[kinderturnen@tv-ober-ramstadt.de](mailto:kinderturnen@tv-ober-ramstadt.de)

### Leistungsturnen weiblich

Dienstag: 15.30 – 19.30 Uhr TV-Halle  
Donnerstag: 15.30 – 19.30 Uhr TV-Halle

[turnen-weiblich@tv-ober-ramstadt.de](mailto:turnen-weiblich@tv-ober-ramstadt.de)

### TURNMINIS (w/m)

Montag: 16.00 – 17.30 Uhr TV-Halle  
Mittwoch: 15.00 – 16.30 Uhr TV-Halle

[turnminis@tv-ober-ramstadt.de](mailto:turnminis@tv-ober-ramstadt.de)

### Leistungsturnen männlich

Montag: 17.00 – 21.00 Uhr TV-Halle  
Dienstag: 19.00 – 22.00 Uhr TV-Halle  
Mittwoch: 19.00 – 22.00 Uhr TV-Halle  
Donnerstag: 19.00 – 22.00 Uhr TV-Halle  
Freitag: 14.30 – 22.00 Uhr TV-Halle

[turnen-maennlich@tv-ober-ramstadt.de](mailto:turnen-maennlich@tv-ober-ramstadt.de)

### Rhythmische Sportgymnastik

#### Anfängerinnen

Freitag: 16.00 – 17.30 Uhr HGR-Schule

#### Leistungsgruppe

Trainingszeiten nach Rücksprache mit der Abteilungsleiterin.

[rsg@tv-ober-ramstadt.de](mailto:rsg@tv-ober-ramstadt.de)

### Wettkampfgymnastik

#### Gymnastik und Dance

Mittwoch: 17.15 – 19.30 Uhr Großsporth.  
Freitag: 16.45 – 19.30 Uhr Großsporth.  
Samstag: 09.30 – 13.30 Uhr TV-Halle

[wettkampfgymnastik-k@tv-ober-ramstadt.de](mailto:wettkampfgymnastik-k@tv-ober-ramstadt.de)

## TRAMPOLIN

Dienstag: 16.30 – 20.00 Uhr TV-Halle

Freitag: 16.30 – 20.00 Uhr TV-Halle

[trampolin@tv-ober-ramstadt.de](mailto:trampolin@tv-ober-ramstadt.de)

## SENIOREN

### Seniorengymnastik

Dienstag: 10.00 – 11.00 Uhr TV-Halle

[seniorengymnastik@tv-ober-ramstadt.de](mailto:seniorengymnastik@tv-ober-ramstadt.de)

### Jedermannsport

Montag: 20.00 – 22.00 Uhr TV-Halle

[jedermannsport@tv-ober-ramstadt.de](mailto:jedermannsport@tv-ober-ramstadt.de)

## FITNESS

### Frauengymnastik

Mittwoch: 19.30 – 20.30 Uhr TV-Halle

[frauengymnastik@tv-ober-ramstadt.de](mailto:frauengymnastik@tv-ober-ramstadt.de)

### Starker Rücken - WSG

Montag: 19.00 – 20.00 Uhr HGR-Schule

Freitag: 09.30 – 10.30 Uhr TV-Halle

[wsg@tv-ober-ramstadt.de](mailto:wsg@tv-ober-ramstadt.de)

### Bauch, Beine, Po

Montag: 19.00 – 20.00 Uhr Stadthalle

[bauch-beine-po@tv-ober-ramstadt.de](mailto:bauch-beine-po@tv-ober-ramstadt.de)

### Pilates

Mittwoch: 18.30 – 19.30 Uhr Stadthalle

Donnerstag: 09.00 – 10.00 Uhr TV-Halle

[pilates@tv-ober-ramstadt.de](mailto:pilates@tv-ober-ramstadt.de)

### Powerzirkel

Mittwoch: 20.30 – 21.30 Uhr TV-Halle

[powerzirkel@tv-ober-ramstadt.de](mailto:powerzirkel@tv-ober-ramstadt.de)

### Qigong

Freitag: 10.30 – 11.30 Uhr TV Halle

[qigong@tv-ober-ramstadt.de](mailto:qigong@tv-ober-ramstadt.de)

## YOGA

Mittwoch: 09.30 – 11.00 Uhr TV-Halle

Donnerstag: 17.15 - 18.45 Uhr Eiche-Halle

[yoga@tv-ober-ramstadt.de](mailto:yoga@tv-ober-ramstadt.de)

## SPIELE

### Volleyball

#### Liga Herren

Mittwoch: 20.30 – 22.00 Uhr BSZ Darmstadt

Freitag: 20.00 – 22.00 Uhr TV-Halle

#### Mixed-Freizeit

Donnerstag: 20.30 – 22.30 Uhr Eiche-Halle

[volleyball@tv-ober-ramstadt.de](mailto:volleyball@tv-ober-ramstadt.de)

### Fußball

Mittwoch: 20.30 – 22.30 Uhr Großsporth.

[fussball@tv-ober-ramstadt.de](mailto:fussball@tv-ober-ramstadt.de)

### Indiaca

Dienstag: 19.30 – 22.30 Uhr Eiche-Halle

#### Jugend *zur Zeit kein Training*

Donnerstag: 17.15 – 19.00 Uhr Eiche-Halle

[indiaca@tv-ober-ramstadt.de](mailto:indiaca@tv-ober-ramstadt.de)

### Badminton

Donnerstag: 20.15 – 22.15 Uhr BGH Rohrb.

[badminton@tv-ober-ramstadt.de](mailto:badminton@tv-ober-ramstadt.de)