



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
2. STOCK - GYMNASTIKRAUM						
		09.00 – 10.15 Progress. Muskel- entspannung Petra				
		10.30 – 11.45 Progress. Muskel- entspannung Petra	17.00 – 17.45 Kreativer Kindertanz (3 - 5) Friederike			
17.30 – 19.00 Selbstverteidigung Ju Jutsu (11 - 17) Mo	16.30 – 18.00 Judo für Kinder Anfänger (6 - 11) Mo		17.45 – 18.30 Kreativer Kindertanz (5 - 8) Friederike	16.30 – 18.00 Judo für Kinder Fortgeschrittene (6 - 11) Mo		
19.00 – 20.30 Movement Training Harinath	18.00 – 19.00 Ⓟ Rückenschule Evelyn/Mona		18.30 – 20.00 Für Mich Uta	18.00 – 19.30 Ju Jutsu/Judo Erw. (ab 17) Mo		
20.30 – 22.00 Boxen / Kickboxen Dio	19.00 – 20.15 Ⓟ Rückenschule Evelyn/Mona	20.00 – 21.30 Boxen / Kickboxen Dio	20.00 – 22.00 Aikido Konstantin			
1. STOCK - GYMNASTIKRAUM						
09.30 – 10.30 Pilates Petra						
10.45 – 11.45 Pilates Petra				17.30 – 18.30 Kids Dance (8 - 12) Marisa		
	16.45 – 17.45 Sport für Ältere Hanne		18.00 – 19.00 Pilates Nina	18.30 – 19.30 Teenage Dance (12 - 16) Marisa		15.00 – 17.00 Ⓟ Tanztheater Friederike
18.45 – 20.15 Yoga - ZG Barbara	20.15 - 21.45 Hip-Hop/Stretdance Marisa	19.15 – 20.15 Fitness-Latin Style Annette	19.00 – 20.00 Modern Dance Sven			
S P O R T H A L L E						
			09.30 – 11.00 Babyturnen (8–18 Monate) Edith			
16.30 – 17.45 Ⓟ Eltern/Kind-Turnen (1 ½ - 3) Nila	16.30 – 17.45 Ⓟ Eltern/Kind-Turnen (1 ½ - 3) Nila	16.45 – 17.45 Ⓟ Kinderturnen (4 - 6) Noman	16.45 – 17.45 Ⓟ Kinderturnen (4 - 6) Edith/Noman	17.00 – 18.00 Gerätturnen für Kinder (6 - 9) Nila		11.00 - 13.00 Basketball (10 - 14) Mädchen / Jungen Giorgio
17.45 - 19.15 Tischtennis (6 - 15) Xiaojun	18.00 - 19.00 Fit und gesund durch Bewegung Hanne	18.00 – 20.15 Ⓟ Badminton Freizeit Erwachsene Stefan	18.30 - 19.30 Move your Body Julia	18.00 - 19.45 Tischtennis (6 - 15) Dieter/Pasca/Lukas	17.00 – 18.00 Badminton Kinder Tan	13.00 – 14.00 Badminton (6-15) Haihua
19.45 – ca. 23.00 Tischtennis Erwachsene Dieter	19.00 - 20.15 Cross Training Christian H.	20.15 - 22.30 Volleyball Freizeit Erwachsene Christian	19.30 - 20.30 New Body Fitness Julia	19.45 – ca. 23.00 Tischtennis Erwachsene Dieter	18.00 – 22.00 Ⓟ Badminton Freizeit Erwachsene Stefan	14.00 – 19.00 Badminton Haihua
			20.30 - 22.30 Fußball Freizeit Erwachsene Carsten			20.00 – 21.30 Fußball Freizeit Carsten
OUTDOOR - Treffpunkt: Am Eingang Golfplatz, Golfstraße						
10.00 – 11.30 Nordic Walking Treffpunkt Golfplatz Doris						

Trainingsausfall/Änderungen (z.B. Krankheit, Ferien, etc.) bitte Aushang an der Halle beachten!

Ⓟ Diese Kurse sind belegt – es besteht z.Z. eine **Warteliste** – bitte nachfragen
ZG - hier wird neben dem Mitgliedsbeitrag eine Zusatzgebühr vom jeweiligen Trainer erhoben.
Für die Teilnahme am Sport ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung!

Oktober 2018

Informationen erhalten Sie vor oder nach dem Training beim Übungsleiter, per E-Mail unter info@tv-niederrad.de, per Telefon 0170-9745958 (AB) – wir rufen gerne zurück.
Oder Sie besuchen uns in der Sprechstunde: Dienstags von 18:30 –19:00 Uhr, Schwarzwaldstr. 11b (1. Stock), 60528 Frankfurt-Niederrad
Den Sportplan und viele weitere Infos über unseren Verein finden Sie auch unter www.tv-niederrad.de