



TURNVEREIN NIEDERRAD E. V. GEGR. 1876

SCHWARZWALDSTRASSE 11B  
60528 FRANKFURT – NIEDERRAD  
WWW.TV-NIEDERRAD.DE

# SPORTPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>ONLINE</b>						
	19.00 – 20.00 Modern Dance Adam	19.15 – 20.15 Fitness Latin-Style Teresa			10.30 – 11.30 Fitness Latin Style Teresa	
<b>2. STOCK GYMNASTIKRAUM</b>						
	16.30 – 18.00 Jiu Jitsu/Judo (4 - 7) Mo			17.00 – 18.30 Jiu Jitsu/Judo (7 - 12) Mo		
18.30 – 20.00 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (11 - 18) Mo	18.15 – 19.15 Rückenschule Evelyn/Daniel			18.45 – 20.15 Jiu Jitsu (ab 15 Erwa.) Mo		
	19.30 – 20.30 Rückenschule Evelyn/Daniel		20.00 – 22.00 Aikido Konstantin			
<b>1. STOCK GYMNASTIKRAUM</b>						
9.30 – 10.30 Pilates Petra	18.00 – 19.00 Power Yoga Penelope	09.00 – 10.15 Progress. Muskel- entspannung Petra				
10.45 – 11.45 Pilates Petra	19.15 – 20.15 Deep Stretch Yoga Penelope	10.30 – 11.45 Progress. Muskel- entspannung Petra		17.30 – 18.30 Kids Dance (8 - 12) Marisa		15.00 – 17.00 Tanztheater Friederike
18.45 – 20.15 Yoga ZG Barbara			19.15 – 20.15 Hip-Hop/Streetdance Claudia	18.45 – 19.45 Teenage Dance (12 - 16) Marisa		
<b>SPORTHALLE</b>						
	16.45 – 17.45 Sport für Ältere Hanne				11.30 – 13.15 Mixed Martial Arts Dio	13.00 – 14.30 Badminton Haihua
16.15 – 17.45 Tischtennis (6 - 15) Xiaojun	18.00 – 19.00 Fit und gesund durch Bewegung Hanne		18.00 – 19.00 Pilates Nina		13.30 – 16.00 Tischtennis Jugend Mannschaft Lukas	14.30 – 18.45 Badminton Haihua
18.00 – 19.30 Tischtennis (6 - 15) Dieter/Lukas	19.15 – 20.15 Cross Training Christian H.	18.00 – 20.00 Badminton Freizeit Erwachsene Stefan	19.15 – 20.15 Cross Training Marc	18.00 – 19.30 Tischtennis (6 - 15) Dieter/Lukas	16.15 – 18.00 Badminton Stefan/Eng Tan	19.00 – 20.15 Volleyball Freizeit Erwachsene Bahman
19.45 – ca. 23.00 Tischtennis Erwachsene Dieter/Lukas	20.30 – 22.00 Mixed Martial Arts Dio	20.15 – 22.30 Volleyball Freizeit Erwachsene Christian	20.30 – 22.30 Fußball Freizeit Erwachsene Amin/Carsten	19.45 – ca. 23.00 Tischtennis Erwachsene Dieter/Lukas	18.15 – 22.00 Badminton Freizeit Erwachsene Stefan	20.30 – 22.30 Fußball Freizeit Erwachsene Amin/Carsten
<b>OUTDOOR</b>						
			16.45 – 17.30 Kreativer Kindertanz (3 - 5) Treffpunkt im Hof des TVN Friederike			
10.00 – 11.30 Nordic Walking Treffpunkt Golfplatz Doris			17.45 – 18.30 Kreativer Kindertanz (5 - 8) Treffpunkt im Hof des TVN Friederike			

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

ZG - hier wird neben dem Mitgliedsbeitrag eine Zusatzgebühr vom jeweiligen Trainer erhoben.

August 2020

Für die Teilnahme an den Sportkursen ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung.

Informationen erhalten Sie vor und nach dem Training beim Übungsleiter, per E-Mail unter [info@tv-niederrad.de](mailto: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, Schwarzwaldstraße 11b (1. Stock), 60528 Frankfurt - Niederrad. Den Sportplan und viele weitere Infos über unseren Verein finden Sie auch unter [WWW.TV-NIEDERRAD.DE](http://WWW.TV-NIEDERRAD.DE)