



TURNVEREIN NIEDERRAD E. V. GEGR. 1876
SCHWARZWALDSTRASSE 11B
60528 FRANKFURT – NIEDERRAD
WWW.TV-NIEDERRAD.DE

S P O R T P L A N
August 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
2. STOCK GYMNASTIKRAUM						
	17.00 - 17.45 Kinder-Tanz (5 - 7) Friederike	15.15 - 16.45				
	18.15 - 19.15 Rückenschule Luisa	17.30 - 19.00 Jiu Jitsu/Judo (6 - 10) Mo		17.30 - 19.00 Jiu Jitsu/Judo (7 - 12) Mo		
18.00 - 19.30 Tischtennis ZG (6 - 15) Xiaojun	19.30 - 20.30 Rückenschule Luisa	19.00 - 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtg. (ab 13) Mo		19.00 - 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtg. (ab 13) Mo		
	20.30 - 22.00 Mixed Martial Arts Dio					
1. STOCK GYMNASTIKRAUM						
09.30 - 10.30 Pilates Petra		09.00 - 10.15 Progress. Muskel- entspannung Petra		09.00 - 10.00 Pilates Sabrina		
10.45 - 11.45 Pilates Petra	15.00-16.00	10.30 - 11.45 PME Petra	16.00 - 16.45 Kinder-Tanz (3 - 5) Friederike			
	16.45 - 17.45 Sport für Ältere Hanne		17.00 - 17.45 Kinder-Tanz (8 - 10) Friederike			16.00 – 18.00 Theater (Anmeldung) Friederike
	18.15 - 19.00 Kids Dance (10-15) Pihla	17.30 - 18.45 Yoga Franziska	18.00 - 19.00 Pilates Nina			
18.45 - 20.15 Yoga ZG Barbara	19.15 - 20.15 Modern Dance Pihla		19.10 - 20.10 Yoga Relax Keth	19.15 - 20.15 Yoga Keth		
S P O R T H A L L E						
			09.30 – 11.00 Babyturnen (8-18M) Edith			9.30 – 13.00 Tischtennis (M) Lukas
					11.00 – 13.15 Mixed Martial Arts Dio	
16.00 – 16.45 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3) Sabrina	16.45 – 17.45 Kinderturnen (4 - 6) Noman	16.00 – 16.45 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3)	16.45 – 17.45 Kinderturnen (4 - 6) Edith/Noman		13.30 – 16.00 Tischtennis Jugend Mannschaft Lukas	14.00 – 16.00 Basketball Noah
16.50 – 17.35 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3) Sabrina	18.00 – 19.00 Cross Training Light Christian	16.50 – 17.35 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3)	17.45 – 19.15 Kinder-Gerätturnen (ab 6) Anna	17.00 – 18.00 Tischtennis Anf. (6 - 10) Lukas	16.15 – 18.00 Badminton Kinder & Jugendliche Eng	16.00 – 18.00 Volleyball 1 Christian
17.45 – 19.00 Tischtennis A Lukas	19.00 – 20.15 Cross Training Christian/Marc	18.00 – 20.00 Badminton Freizeit Erwachsene Devender	19.15 – 20.15 Cross Training Lars	18.00 – 19.30 Tischtennis Fort. (8 - 15) Lukas	18.15 – 22.00 Badminton Freizeit Erwachsene Devender	18.00 – 20.00 Volleyball 2 Freizeit Erwachsene Ali
19.00-19.45 Tischtennis Lukas						
19.45 – ca. 23.00 Tischtennis Erwachsene Dieter/Lukas		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		20.00 – 22.00 Fußball Freizeit Erwachsene Amin/Carsten
Trainingsausfall/Änderungen (z. B. Krankheit, Ferien, etc.) bitte Aushang an der Halle und Homepage beachten!						

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

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, per Telefon 0176-6050 7123 (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