



**TURNVEREIN NIEDERRAD E. V. GEGR. 1876**  
**SCHWARZWALDSTRASSE 11B**  
**60528 FRANKFURT – NIEDERRAD**  
[WWW.TV-NIEDERRAD.DE](http://WWW.TV-NIEDERRAD.DE)

**S P O R T P L A N**  
**Februar 2024**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>2. STOCK GYMNASTIKRAUM</b>						
	15.15 - 16.45	15.15 - 16.45				
	17.00 - 17.45 Kinder-Tanz (5 - 7) Friederike					
	18.15 - 19.15 Rückenschule Alina/Luisa			17.00 - 18.30 Jiu Jitsu/Judo (7 - 12) Mo		
18.00 - 19.30 Tischtennis ZG (6 - 15) Xiaojun	19.30 - 20.30 Rückenschule Alina/Luisa	18.30 - 20.00 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (ab 13) Mo				
	20.30 - 22.00 MMA Dio					
<b>1. STOCK GYMNASTIKRAUM</b>						
09.30 - 10.30 Pilates Petra		09.00 - 10.15 Progress. Muskel- entspannung Petra				
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 - 18.15 Yoga Franziska	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		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		
<b>SPORTHALLE</b>						
			09.30 – 11.00 Babyturnen (8-18M) Edith			9.30 – 13.00 Tischtennis (M) Lukas
					11.00 – 13.15 Mixed Martial Arts Dio	13.00 – 15.00 Volleyball Christian
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) Matia	16.45 – 17.45 Kinderturnen (4 - 6) Edith/Noman		13.30 – 16.00 Tischtennis Jugend Mannschaft Lukas	15.00 – 16.30 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) Matia	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	
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 Freizeit Erwachsene Ali
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
<b>Trainingsausfall/Änderungen (z. B. Krankheit, Ferien, etc.) bitte Aushang an der Halle und Homepage beachten!</b>						

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](mailto: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](http://WWW.TV-NIEDERRAD.DE)