



**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**  
**Januar 2025**

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	17.30 - 19.00 Jiu Jitsu / Judo (6-10) Mo	17.30 - 18.30 <b>! NEU !</b> Teenage Dance ab 13 Pihla	17.30 - 19.00 Jiu Jitsu / Judo (6-10) Mo		
17.00 - 19.30 Tischtennis ZG (6 - 15) Xiaojun	20.30 - 22.00 MMA Dio	19.00 - 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (ab 13) Mo	18.30 - 19.45 Modern Dance Pihla	19.00 - 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (ab 13) Mo		
<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		10.30 - 11.45 PME* Petra				
16.00 - 16.45 Akrobatik Basic 1 (6-7) Döm	15.00-16.00		16.00 - 16.45 Kinder-Tanz (3 - 5) Friederike			16.00 - 18.00 Theater (Anmeldung) Friederike
16.45 - 17.45 Akrobatik Basic 2 (8-10) Döm	16.45 - 17.45 Sport für Ältere Hanne		17.00 - 17.45 Kinder-Tanz (8 - 10) Friederike			
18.00 - 19.00 Rücken-Pilates Keth	18.15 - 19.15 Kids Dance (10 - 12) Döm	17.30 - 18.45 Yoga Franziska	18.00 - 19.00 Pilates* Nina			
19.00 - 20.00 Yoga Keth	19.30 - 20.30 <b>! NEU !</b> Body Beats Döm		19.10 - 20.10 Yoga Relax Keth			
<b>SPORTHALLE</b>						
			09.30 - 11.00 Babyturnen (8-18M) Edith		11.00 - 13.15 Mixed Martial Arts Dio	9.30 - 13.00 Tischtennis (M) Lukas
					13.30 - 16.00 Tischtennis Jugend-MS Lukas	13.00 - 16.00 Basketball Noah
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		16.15 - 18.00 Badminton Kinder & Jugendliche	16.00 - 18.00 Volleyball 1 Freizeit Erwachsene
16.50 - 17.35 Eltern-Kind-Turnen* (1 ½ - 3) Sabrina	18.00 - 19.00 Cross 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		
17.45 - 19.00 Tischtennis A Lukas	19.00 - 20.15 Cross Training Lars	18.00 - 20.00 Badminton Freizeit Erwachsene Devender	19.15 - 20.15 Cross Training Christian/ Marc	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		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>						

\* derzeit gibt es hier leider keinen freien Platz

**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),  
 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)