



**TURNVEREIN NIEDERRAD E. V. GEGR. 1876**  
**SCHWARZWALDSTRASSE 11B**  
**60528 FRANKFURT**  
[www.tv-niederrad.de](http://www.tv-niederrad.de)

**S P O R T P L A N**  
**April 2026**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

**2. STOCK GYMNASTIKRAUM**

	15.15 - 16.45	15.15 - 16.45				
	17.00 - 17.45 Kinder-Tanz (5 - 7) Friederike	17.30 - 19.00 Jiu Jitsu / Judo (6-9) Mo	16.45 - 17.45 HipHop ab 13 Romy	17.30 - 19.00 Jiu Jitsu / Judo (9-12) 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 - 19.30 Modern Dance	19.00 - 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (ab 13) Mo		

**1. STOCK GYMNASTIKRAUM**

09.30 - 10.30 Pilates Petra		09.00 - 10.15 Progress. Muskel- Entspannung* Petra			09.30 - 10.30 Yogilates Keth	
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	18.00 - 19.00 Kids Dance* (10 - 12) Döm	17.30 - 18.45 Yoga Franziska	18.00 - 19.00 Pilates* Nina			
19.00 - 20.00 Yoga Keth	19.15 - 20.15 Body Beats Döm		19.10 - 20.10 Yoga Relax Keth			

**S P O R T H A L L E**

			09.30 - 11.00 Babyturnen (8-18M) Edith		11.00 - 13.15 Mixed Martial Arts Dio	10.30 - 12.30 Tischtennis (M) Lukas
					14.00 - 16.00 Tischtennis Jugend-MS Lukas	13.00 - 16.00 Basketball Noah
16.00 - 16.45 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3) Jeanine	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 Eng/Bragadish	16.00 - 18.00 Volleyball 1 Freizeit Erwachsene Christian
16.50 - 17.35 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3) Jeanine	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 - 18.45 Tischtennis A Lukas	19.00 - 20.15 Cross Training Christian/ Marc	18.00 - 20.00 Badminton* Freizeit Erwachsene Alex/Devender	19.15 - 20.15 Cross Training Lars	18.00 - 20.00 Tischtennis Fort. (8 - 15) Lukas	18.15 - 22.00 Badminton* Freizeit Erwachsene Alex/Devender	18.00 - 20.00 Volleyball 2 Freizeit Erwachsene Ali
20.00 - ca. 23.00 Tischtennis* Erwachsene Dieter/Lukas		20.15 - 22.30 Volleyball Freizeit Erwachsene Christian	20.30 - 22.30 Fußball Freizeit Erwachsene Amin/Carsten	20.00 - ca. 23.00 Tischtennis* Erwachsene Dieter/Lukas		20.00 - 22.00 Fußball Freizeit Erwachsene Amin/Carsten

**Friedrich-Fröbel-Schule**

20.15 - 22.30 Volleyball Christian		20.30 - 22.00 Basketball Noah				
--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

\* 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, unter [www.tv-niederrad.de](http://www.tv-niederrad.de), 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 im 1. Stock.