



TURNVEREIN NIEDERRAD E. V. GEGR. 1876
SCHWARZWALDSTRASSE 11B
60528 FRANKFURT
www.tv-niederrad.de

SPORTPLAN

September 2026

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

2. STOCK GYMNASTIKRAUM

	17.00 - 17.45 Kinder-Tanz (5 - 7) Friederike	15.15 - 16.45				
	17.45 - 18.45 HipHop ab 13 Emma	17.30 - 19.00 Jiu Jitsu / Judo (6-9) Mo		17.30 - 19.00 Jiu Jitsu / Judo (9-12) Mo		Kurse für Kinder sind blau hinterlegt
17.00 - 19.30 Tischtennis ZG (6 - 15) Xiaojun	20.30 - 21.30 MMA Dio	19.00 - 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (ab 13) Mo	20.30 - 21.30 MMA Dio	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/ Liv	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/ Liv	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	17.45 - 19.00 Yoga Franziska	18.00 - 19.00 Pilates Nina			
19.00 - 20.00 Yoga Keth	18.30 - 19.30 Modern Dance Döm		19.10 - 20.10 Yoga Relax Keth			

SPORTHALLE

			09.30 - 11.00 Babyturnen (8-18M) Edith		11.00 - 13.15 Mixed Martial Arts Dio	10.30 - 12.30 Tischtennis (M) Lukas/David
					13.30 - 16.00 Tischtennis Jug. Lukas/Leonie	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 Liga 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)	18.00 - 19.15 Kinder-Gerätturnen* (ab 6) Anna	17.00 - 18.00 Tischtennis Anf. (6 - 10) Lukas		
17.45 - 20.00 Tischtennis Fort.* (8 - 15) Lukas/Usamah	19.00 - 20.15 Cross Training Lars	18.00 - 20.00 Badminton* Erwachsene Alex/Devender	19.15 - 20.15 Cross Training Christian/ Marc	18.00 - 20.00 Tischtennis Fort. (8 - 15) Lukas/Usamah	18.15 - 22.00 Badminton* Erwachsene	18.00 - 20.00 Volleyball 2 Ali
20.00 - ca. 23.00 Tischtennis* Dieter/Lukas		20.15 - 22.30 Volleyball Fort. Christian	20.30 - 22.30 Fußball Amin/Carsten	20.00 - ca. 23.00 Tischtennis* Dieter/Lukas		20.00 - 22.00 Fußball Amin/Carsten

Friedrich-Fröbel-Schule

20.15 - 22.30 Volleyball Anf. 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, per E-Mail unter info@tv-niederrad.de oder Sie besuchen uns in der Sprechstunde: Dienstags von 18.30 – 19.00 Uhr im 1. Stock.