



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

SPORTPLAN

Oktober 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
2. STOCK GYMNASTIKRAUM						
	16.15 - 17.00. NEU Yoga Kids (6-10) Laura					
	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	18.00 - 19.00 NEU Qigong Barbara		
19.00 - 20.00 Yoga Keth	19.15 - 20.15 Modern Dance Döm	19.00 - 20.00. NEU Aerobic / Step Anna G.	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	10.00 - 12.30 Tischtennis Fort. Lukas/David
					13.30 - 16.00 Tischtennis Fort. 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	16.00 - 18.00 Volleyball Liga
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 K.	17.00 - 18.00 Tischtennis Anf. (6 - 10) Stefan	Eng/Bragadish	Christian
17.45 - 20.00 Tischtennis Fort.* (8 - 15) Lukas/Usamah/Makoto	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* Lukas		20.15 - 22.30 Volleyball Fort. Christian	20.30 - 22.30 Fußball Amin/Carsten	20.00 - ca. 23.00 Tischtennis* Lukas	Alex/Devender	20.00 - 22.00 Fußball Amin/Carsten
Friedrich-Fröbel-Schule						
20.15 - 22.30 Volleyball Anf. Christian		20.30 - 22.00 Basketball Noah				

Für die Teilnahme an den Sportkursen ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung.

* derzeit gibt es hier leider keinen freien Platz

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.