



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
2. STOCK GYMNASTIKRAUM						
	16.30 – 18.00 Jiu Jitsu/Judo (4 - 7) Mo				11.30 – 13.15 Mixed Martial Arts Dio	
17.00 – 18.45 Tischtennis (6 - 15) Xiaojun	18.15 – 19.15 Rückenschule Daniela/Paula		18.00 – 19.00 Pilates Nina	17.00 – 18.30 Jiu Jitsu/Judo (7 - 12) Mo		
19.00 – 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (12 - 17) Mo	19.30 – 20.30 Rückenschule Daniela/Paula	19.00 – 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (ab 15 Erwa.) Mo				
	20.45 – 22.00 Mixed Martial Arts Dio					
1. STOCK GYMNASTIKRAUM						
09.30 – 10.30 Pilates Petra		09.00 – 10.15 Progress. Muskel- entspannung Petra	16.00 – 16.45 Kreativer Kindertanz (3 - 5) Friederike			
10.45 – 11.45 Pilates Petra	16.45 – 17.45 Sport für Ältere Hanne	10.30 – 11.45 Progress. Muskel- entspannung Petra	17.00 – 17.45 Kreativer Kindertanz (5 - 8) Friederike			
	18.00 – 19.00 Power Yoga Penelope	17:00 – 18.15 Yoga Franziska	18.15 – 19.00 Kids Dance (8 – 12) Ronja			16.00 – 18.00 Tanztheater nach Anmeldung Friederike
18.45 – 20.15 Yoga ZG Barbara	19.15 – 20.15 Deep Stretch Yoga Penelope		19.15 – 20.15 Modern Dance Ronja			
S P O R T H A L L E						
			09.30 – 11.00 Babyturnen (8–18 Monate) Edith			
16.30 – 17.45 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3) Anja	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	
18.00 – 19.30 Tischtennis (6 - 15) Lukas	18.00 – 19.00 Fit und gesund durch Bewegung Christian	16.50 – 17.35 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3) Matia	17.45 – 19.15 Kindergerätturnen (ab 6) Anna	18.00 – 19.30 Tischtennis (6 - 15) Lukas	16.15 – 18.00 Badminton Kinder & Jugendliche Stefan/Eng	
	19.15 – 20.15 Cross Training Marc	18.00 – 20.00 Badminton Freizeit Erwachsene Stefan	19.15 – 20.15 Cross Training Marc			18.45 – 20.15 Volleyball Freizeit Erwachsene Bahman
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	18.15 – 22.00 Badminton Freizeit Erwachsene Stefan	20.30 – 22.30 Fußball Freizeit Erwachsene Amin/Carsten
Trainingsausfall/Änderungen (z. B. Krankheit, Ferien, etc.) bitte Aushang an der Halle und Homepage beachten!						

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, per Telefon 0170-9745958 (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