



TURNVEREIN NIEDERRAD E. V. GEGR. 1876

SCHWARZWALDSTRASSE 11B  
60528 FRANKFURT – NIEDERRAD  
WWW.TV-NIEDERRAD.DE

# SPORTPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>2. STOCK GYMNASTIKRAUM</b>						
	16.30 – 18.00 Jiu Jitsu/Judo (4 - 7) Mo		16.00 – 16.45 Kreativer Kindertanz (3 - 5) Friederike		11.30 – 13.15 Mixed Martial Arts Dio	
18.30 – 20.00 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (12 - 17) Mo	18.15 – 19.15 Rückenschule Luisa/Daniela		17.00 – 17.45 Kreativer Kindertanz (5 - 8) Friederike	17.00 – 18.30 Jiu Jitsu/Judo (7 - 12) Mo		
	19.30 – 20.30 Rückenschule Luisa/Daniela	19.00 – 20.30 Jiu Jitsu/Selbstvtdg. (ab 15 Erwa.) Mo	18.15 – 19.00 Kids Dance (8 - 12) Ronja			
	20.45 – 22.00 Mixed Martial Arts Dio					
<b>1. STOCK GYMNASTIKRAUM</b>						
9.30 – 10.30 Pilates Petra		09.00 – 10.15 Progress. Muskel- entspannung Petra				
10.45 – 11.45 Pilates Petra	16.45 – 17.45 Sport für Ältere Hanne	10.30 – 11.45 Progress. Muskel- entspannung Petra				
	18.00 – 19.00 Power Yoga Penelope	16.45 – 18.00 Yoga Franziska		18.45 – 19.45 Teenage Dance (12 - 16) Marisa		16.00 – 18.00 Tanztheater nach Anmeldung Friederike
18.45 – 20.15 Yoga ZG Barbara	19.15 – 20.15 Deep Stretch Yoga Penelope	19.00 – 20.00 Fitness Latin-Style Annette	19.15 – 20.15 Modern Dance Ronja			
<b>SPORTHALLE</b>						
			09.30 – 11.00 Babyturnen (8-18 Monate) Edith		13.30 – 16.00 Tischtennis Jugend Mannschaft Lukas	13.00 – 14.30 Badminton Kinder & Jugendliche Haihua
16.30 – 17.45 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3) Nila	16.45 – 17.45 Kinderturnen (4 - 6) Noman	16.30 – 17.45 Eltern-Kind-Turnen (1 ½ - 3) Nila	16.45 – 17.45 Kinderturnen (4 - 6) Edith/Noman	16.30 – 17.30 Body & Voice (16 - 100) Barbara	16.15 – 18.00 Badminton Kinder & Jugendliche Stefan/Eng	14.30 – 18.30 Badminton Erwachsene Haihua
18.00 – 19.30 Tischtennis (6 - 15) Lukas/Xiaojun	18.00 – 19.00 Fit und gesund durch Bewegung Christian	18.00 – 20.00 Badminton Freizeit Erwachsene Stefan	18.00 – 19.00 Pilates Nina	18.00 – 19.30 Tischtennis (6 - 15) Lukas		18.45 – 20.15 Volleyball Freizeit Erwachsene Bahman
	19.15 – 20.15 Cross Training Marc		19.15 – 20.15 Cross Training Marc			
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
<b>Trainingsausfall/Änderungen (z. B. Krankheit, Ferien, etc.) bitte Aushang an der Halle beachten!</b>						

ZG - hier wird neben dem Mitgliedsbeitrag eine Zusatzgebühr vom jeweiligen Trainer erhoben.

**November 2021**

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), 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](http://WWW.TV-NIEDERRAD.DE)