

# Kursangebote „Aktiv & Gesund“ in der Turngemeinde Nieder-Roden (für Mitglieder und Nichtmitglieder)



## Ansprechpartner:

### Kurs- und Fitnessangebote:

Nicole Keller,  
Tel. 77 14 57,

Sylvia Schneider,  
Tel. 7 18 27,

Gabi Schrei,  
Tel. 77 17 62,

Antje Setterl,  
Tel. 7 67 42

Wilhelm Senske,  
Tel. 7 44 49

### An- und Abmeldungen:

TG Nieder-Roden  
Isabell Murmann  
Schulstraße 33  
63110 Rodgau

oder:

mitglied@tgniederroden.de

**Schnupperstunden  
sind jederzeit  
möglich!**

Stand: Mai 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
	<b>Yoga (Kursangebot)</b> 9.15 – 10.15 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ursula Hefter		
<b>Yoga (Kursangebot)</b> 16.30 – 17.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Anna Fritz	<b>Yoga (Kursangebot)</b> 10.30 – 11.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ursula Hefter	<b>Body-Fit (Kursangebot)</b> 18.00 – 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	<b>Pilates (Kursangebot)</b> 16.00 – 17.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Anna Fritz
		<b>Yoga (Kursangebot)</b> 19.10 – 20.10 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Claudia Löw	
<b>Zumba (Kursangebot)</b> 20.15 – 21.15 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ana Bandeira Pohl			

*Neu ab 17.5.23*

*Neu seit 28.4.23*

**Aktiv & Gesund Kursangebot: ⇒ ⇒ Vereinsmitglieder: 19,90€ pro Quartal (Zuzahlung)  
Nichtmitglieder: 64,00€ pro Quartal**

## Fitnessangebote "Aktiv & Gesund" in der Turngemeinde Nieder-Roden (Nur für TG-Mitglieder)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Walking</b> 8.00 - 9.00 Uhr, Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim			<b>Walking</b> 8.00 - 9.00 Uhr, Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim	<b>Gymnastik (Best Ager)</b> 9.45 – 10.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke	
	<b>Body-Mix</b> 9.30 – 10.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter			<b>Stuhl Gymnastik</b> 11.00 - 12.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke	
<b>Line-Dance Fortgeschrittene 1</b> 17.00 – 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	<b>Walking</b> 17.00 - 18.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim <b>(Winter um 15 Uhr)</b>	<b>Line-Dance Anfänger mit Erfahrung</b> 16:30 - 17:30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	<b>Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (2 Jahre Erfahrung)</b> 18.30 – 19.30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	<b>Walking</b> 17.00 - 18.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim <b>(Winter um 15 Uhr)</b>	<b>Walking</b> 17.00 - 18.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim <b>(Winter um 15 Uhr)</b>
<b>Line-Dance Fortgeschrittene 2</b> 18.00 – 19.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		<b>Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (4 Jahre Erfahrung)</b> 17.30 – 18.30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz			
<b>Männerymnastik (Best Ager)</b> 19.00 – 20.00 Uhr kath. Pfarrheim, Nd.-Roden		<b>B-B-P (Bauch-Beine-Po)</b> 18.30 – 19.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Rosi Müller		<b>Piloxing</b> 19.45 – 20.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Corinna Schindler	