

## 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

#### An- und Abmeldungen:

TG Nieder-Roden  
Isabell Murmann  
Schulstraße 33  
63110 Rodgau

oder:

[mitglied@tgniederroden.de](mailto:mitglied@tgniederroden.de)

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir darum, für Schnupperstunden vorab mit den Trainerinnen Kontakt aufzunehmen!

Stand: Juni.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		<b>Yoga (Kursangebot)</b> 9.00 – 10.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Batja Theismann	
	<b>Yoga (Kursangebot)</b> 10.30 - 11.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Batja Theismann	<b>Body-Fit (Kursangebot)</b> 18.00 - 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	auch online über Skype
<b>Yoga (Kursangebot)</b> 16.30 – 17.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Batja Theismann		<b>Pilates (Kursangebot)</b> 19.00 – 20.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	
	<b>Zumba (Kursangebot)</b> 20.15 - 21.15 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ana Bandeira Pohl		

**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>Body-Mix</b> 8.30 – 9.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter		<b>Walking</b> 8.00 - 9.00 Uhr, 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim	<b>Gymnastik (Best Agers)</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</b> 17.00 – 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	<b>Walking</b> 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim	<b>Line-Dance Ultra Anfänger</b> (Einstieg jederzeit möglich) 16:30 - 17:00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	<b>Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (1 Jahr Erfahrung)</b> 17.00 – 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		<b>Walking</b> 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim
<b>Line-Dance Fortgeschrittene</b> 18.00 – 19.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		<b>Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (2 Jahre Erfahrung)</b> 18.00 – 19.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz			
<b>Männerymnastik (Best Ager)</b> 20.00 – 22.00 Uhr Sporthalle Wiesbadener Straße		<b>B-B-P (Bauch-Beine-Po)</b> 18.30 – 19.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Heidi Görtiz Mosch	<b>Fit &amp; Fun</b> 19.30 – 20.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Heidi Görtiz Mosch	<b>Piloxing</b> 19.45 – 20.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Corinna Schindler	