

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

## Ansprechpartner:

### Kurs- und Fitnessangebote:

Nicole Keller,  
Tel. 77 14 57,

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Yoga (Kursangebot)</b> 9.15 – 10.15 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ursula Hefter	<b>Body-Fit (Kursangebot)</b> 18.00 - 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	<b>PilBox Fusion</b> 19.45 – 20.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Verena Liesegang Ann-Kathrin Keller	<b>Pilates (Kursangebot)</b> 16.00 – 17.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Verena Liesegang
<b>Yoga (Kursangebot)</b> 16.30 – 17.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Verena Liesegang	<b>Yoga (Kursangebot)</b> 10.30 - 11.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ursula Hefter	<b>Yoga (Kursangebot)</b> 19.10 – 20.10 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Claudia Löw		
		<b>ZUMBA</b> 19.30 – 20.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Alexandra Wacker		

**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 Geflügelzucht-Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1		<b>REHA SPORT</b> 10.00 – 10.45 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	<b>REHA SPORT</b> 17.00 – 17.45 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	<b>Walking</b> 8.00 - 9.00 Uhr, Parkplatz Geflügelzucht-Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1	<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>REHA SPORT</b> 16.00 – 16.45 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke			<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 Geflügelzucht-Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1 <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 Geflügelzucht-Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1 <b>(Winter um 15 Uhr)</b>	<b>Walking</b> 17.00 - 18.00 Uhr Parkplatz Geflügelzucht-Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1 <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 Nieder-Roden		<b>B-B-P (Bauch-Beine-Po)</b> 18.30 – 19.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Rosi Müller		<b>PilBox Fusion</b> 19.45 – 20.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Verena Liesegang Ann-Kathrin Keller	

**Schnupperstunden sind jederzeit möglich!**



Stand: Jan. 2025