

Fitnessangebote in der Turngemeinde Nieder-Roden



Montag	Dienstag	Mittwoch		Freitag
Walking Mo. und Do. 8.00 - 9.00 Uhr, Di., Do. und Sa. 16.00 - 17.00 Uhr Parkpl. Brücke Don-Bosco-Heim Leitung: Wilhelm Senske/Herbert Wade	Step-Aerobic 8.30 - 9.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter			
	Body-Mix 9.30 - 10.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter			
	Yoga (Kursangebot) 10.00 - 11.15 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ingeborg Weiland	Pilates/Cardio-Mix (Kursangebot) 10.30 - 12.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger		Gymastik (Best Ager) 10.00 - 11.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke
Line-Dance Fortgeschrittene 17.00 - 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		Line-Dance Ultra Anfänger (Einstieg jederzeit möglich) 16:30 - 17:00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (2 Jahre Erfahrung) 17.00 - 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	
Line-Dance Fortgeschrittene 18.00 - 19.30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		Body-Fit (Kursangebot) 18.00 - 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (1 Jahr Erfahrung) 18.00 - 19.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	Rücken-Faszientraining (Kursangebot) 17.00 - 18.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger
Männnergymnastik (Best Ager) 20.00 - 22.00 Uhr Sporthalle Wiesbadener Straße Leitung: Gerhard Keller		Pilates (Kursangebot) 19.00 - 20.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	B-B-P (Bauch-Beine-Po) 18.30 - 19.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Susanne Dey	Functional Training (Kursangebot) 19.00 - 20.00 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Daniel Wade
Zumba (Kursangebot) 20.00 - 21.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Anita Gehrung			Fit & Fun 19.30 - 20.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Susanne Dey	

Kursangebote: offen auch für Nichtmitglieder - Zuzahlung für Mitglieder: 2 Euro pro Stunde, Nichtmitglieder zahlen 5 Euro pro Stunde.

Turnen und Tanzen für Kinder in der Turngemeinde Nieder-Roden



Montag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Turnen für Mädchen 1. und 2. Klasse 15.30 - 16.30 Uhr Sporthalle am Bürgerhaus	Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 0 bis 3 Jahre 15.30 - 16.30 Uhr Sporthalle am Bürgerhaus	
Turnen für Kinder 3 bis 5 Jahre 16.45 - 17.30 Uhr Sporthalle in der Wiesbadener Straße	Kindergarde 16.00 - 17.00 Uhr und 17.00-18.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring	Turnen für Mädchen ab 3. Klasse 16.30 - 17.30 Uhr Sporthalle am Bürgerhaus	Tanzen für Kinder ab 4. Klasse 16.30 - 17.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring
Turnen für Kinder 5 bis 6 Jahre 17.45 - 18.30 Uhr Sporthalle in der Wiesbadener Straße		Tanzen für Kinder 1. und 3. Klasse 17.30 - 18.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring	Turnen der Wettkampfgruppe der Mädchen 16 - 17 Uhr (jüngere Turnerinnen) 17 - 19 Uhr (ältere Turnerinnen) Sporthalle am Bürgerhaus
			Turnen für Jungen ab 1. Klasse 16 - 17 Uhr Sporthalle am Bürgerhaus

Abteilungsleiterin und Ansprechpartnerin ist Maria Simon

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Turngemeinde unter: www.tgn1905.de

Stand Nov. 2015