















Hallenbelegung		TV 1881 Bierstadt e. V. - Turnhalle Am Speiergarten 32 in 65191 Wiesbaden					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
8.45 - 10.00 Uhr: Beckenboden-Training Frauen + Männer ACHTUNG: Kursangebot! * ÜL: Christiane Schäfer  Tel.: 50 99 98	9.00 - 10.00 Uhr: Fit und Relaxed Frauen jeden Alters ÜL: Nahid Weißbach  Tel.: 24 09 56 35	8.30 - 9.30 Uhr: Qi Gong präventive fernöstl. Gymnastik Frauen + Männer ÜL: Nahid Weißbach  Tel.: 24 09 56 35	9.00 - 10.00 Uhr: Falun Gong Entspannungsübungen chines. Art Frauen + Männer ÜL: Gerda Reuter, T: 50 75 86	8.45 - 9.50 Uhr: Fitness-Mix Frauen + Männer ÜL: Christiane Schäfer  Tel.: 50 99 98	9.00 - 15.00 Uhr: Hallenreinigung Horst Heymach Tel.: 50 84 15	9.15 - ca. 10.15 Uhr: Walking Treffpunkt: Parkplatz Fliederschule ÜL: Mona Kurth, T: 50 06 66 ÜL: Margit Cappello, T: 50 24 01	
10.00 - 11.00 Uhr: Eltern + Kind 1,5 Jahre - KG-Alter ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: Beweglichkeit und Körper- bewusstsein Seniorinnen + Senioren ÜL: Nahid Weißbach  Tel.: 24 09 56 35	9.30 - 11.30 Uhr: Senioren 50+ ÜL: Gaby Grothe  Tel.: 37 64 54	10.00 - 12.00 Uhr: Senioren 50+ ÜL: Gaby Grothe  Tel.: 37 64 54	10.00 - 11.00 Uhr: Yoga für Erwachsene ÜL: Doris Brechtel Tel.: 71 98 02		10.00 - 11.15 Uhr Step-Combo + BBP als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer (Fortgeschr.) ÜL: Ute Webb  Tel.: 50 02 95	12.00 - 16.00 Uhr: Hallenreinigung Horst Heymach Tel.: 50 84 15
14.00 - 15.00 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre ÜL: Ute Webb Tel.: 50 02 95							15.00 - 18.00 Uhr: Zur besonderen Verwendung Anspruchspartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189
15.00 - 16.00 Uhr: Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre ÜL: Ute Webb Tel.: 50 02 95	15.00 - 16.45 Uhr: Geselliges Tanzen für Frauen ÜL: Christine Prem Tel.: (0 61 27) 96 80 08	15.00 - 16.00 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre <i>Aufbau ab 14.30 Uhr !!!</i> ÜL: Ingrid Steiger Tel.: 14 75 25 55	15.00 - 17.00 Uhr: Tanzgruppe "Dreamgirls" Mädchen ca. 8 - 11 Jahre ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83	14.30 - 16.00 Uhr: Buben-Turnen ca. 5,5 - 8 Jahre ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: Tobias Strack, T: 01575 / 4962041			
16.00 - 17.00 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre ÜL: Ute Webb Tel.: 50 02 95	16.00 - ca. 17.15 Uhr **: Walking / Nordic Walking Treffpunkt: Turnhalle Am Speiergarten 32 ÜL: Regina Grützbach Tel.: 50 71 36	16.00 - 17.00 Uhr: Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre ÜL: Ingrid Steiger Tel.: 14 75 25 55		16.00 - 18.00 Uhr: Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen - ÜL: Tobias Strack Tel.: 0 1575 / 4 96 20 41		Der Hallenbelegungsplan ist in der Geschäftsstelle erhältlich oder bei jedem Übungsleiter. Er kann auch von unserer Homepage www.tv-bierstadt.de heruntergeladen werden. Öffnungs- / Sprechzeiten der Geschäftsstelle: montags 10 - 12 Uhr donnerstags 16 - 18 Uhr Tel.: 50 00 189 Fax: 20 47 886 E-Mail: info@tv-bierstadt.de und TV1881Bierstadt@t-online.de	
17.00 - 18.30 Uhr: Mädchen-Turnen 6 - 8 Jahre ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: Tobias Strack, T: 01575 / 4962041	17.00 - 18.30 Uhr: Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen - ÜL: Tobias Strack Tel.: 0 1575 / 4 96 20 41 ÜL: Ute Webb, T: 50 02 95	17.00 - 19.00 Uhr: Buben-Turnen ab 8 Jahre ÜL: Ingrid Steiger Tel.: 14 75 25 55 ÜL: Tobias Strack, T: 01575 / 4962041	17.00 - 18.30 Uhr: Tanzgruppe "AmaShoXx" Mädchen + Jungen ca. 14 - 16 Jahre ÜL: Saskia Wartha Tel.: 0 175 - 6 89 03 21	18.00 - 19.30 Uhr: Mädchen-Turnen ab 8 Jahre ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: Tobias Strack, T: 01575 / 4962041			
18.45 - 19.45 Uhr: Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer ÜL: Heike Könenkamp  Tel.: 9 50 50 69	18.30 - 19.30 Uhr: Body-Workout Frauen + Männer ÜL: ÜLs im Wechsel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	19.00 - 20.00 Uhr: Bodystyling Frauen + Männer ÜL: Heike Könenkamp  Tel.: 9 50 50 69	18.30 - 19.30 Uhr: Step-Basic als Herz-Kreislauf-Tr. Frauen + Männer (jeden 1. Do. im Monat für Einsteiger) ÜL: Ute Webb  Tel.: 50 02 95				
20.00 - 21.00 Uhr: AROHA® / KANTAERA® Frauen + Männer <small>(monatll. im Wechsel: AROHA im Jan., etc.)</small> ÜL: Heike Könenkamp  Tel.: 9 50 50 69	19.30 - 20.30 Uhr: Fitness- & Funktionstraining Männer ab 16 Jahre ÜL: Tobias Strack Tel.: 0 1575 / 4 96 20 41	20.00 - 21.15 Uhr: Step-Combo als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer (Fortgeschr.) ÜL: Ute Webb  Tel.: 50 02 95	19.30 - 20.30 Uhr: Pilates Frauen + Männer ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55	19.30 - 20.30 Uhr: ZUMBA® - Fitness Kurs!* Frauen + Männer <i>ab 07.04. bis 30.06.2017</i> ÜL: ZUMBA-Trainerin Désirée Hupfer Tel.: 0 176 / 30 78 22 17			
	20.30 - 22.30 Uhr: Hallenfußball Männer ÜL: Heinz Schmelich Tel.: 50 04 07	21.15 - 22.00 Uhr: Aerobic-Tanzgruppe "Modern Motion" Frauen + Männer ÜL: Ute Webb Tel.: 50 02 95	20.30 - 22.30 Uhr: Hallenfußball Männer ÜL: Kurt Schimek Tel.: 50 31 48 ÜL: Heiko Reinemer, T: 50 37 45		 = qualifiziertes gesundheits- förderliches Bewegungs- angebot		

* Die jeweils aktuellen Kurstermine sind auf der Homepage des TV Bierstadt (unter Abt. Turnen & Fitness) nachzulesen.

* Eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich! Für diese Kurse wird eine zusätzliche Gebühr erhoben.

** Winterzeit (17.00 - ca. 18.15 Uhr: Sommerzeit)

Stand: 20. März 2017 / U. Webb
Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.