

Hallenbelegung		TV 1881 Bierstadt e. V. - Turnhalle Am Speiergarten 32 in 65191 Wiesbaden					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
		6.30 - 8.00 Uhr: YOGA für Erwachsene Kurs!* <i>Start ab 05.08.2020 (bis 30.09.2020)</i> ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		8.00 - 9.00 Uhr: Fitness-Mix OUTDOOR Frauen + Männer ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98			
8.45 - 10.00 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* Frauen + Männer <i>Start ab 17.08.2020 (bis 28.09.2020)</i> ÜL: Lydia Snethlage Tel.: 5 32 82 49	9.00 - 10.00 Uhr: Fit und Relaxed Frauen jeden Alters 2 Gruppen (TN in geraden / unger. KW)	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, Tel.: 50 75 86	9.15 - 10.15 Uhr: Fitness-Mix INDOOR Frauen + Männer ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98	9.00 - 18.00 Uhr: Zur besonderen Verwendung Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189	9.15 - ca. 10.15 Uhr: Walking Treffpunkt: Parkplatz Fließerschule ÜL: Margit Cappello Tel.: 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 Senioren + Senioren ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35	9.45 - 10.45 Uhr: Senioren 50+ GRUPPE 1 ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: Senioren 50+ ab 01.10.2020: 2 Gruppen (TN in geraden / unger. KW) ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	8.00 - 9.00 Uhr: INDOOR-Fitness Frauen + Männer ab 16.10.2020 ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98			10.00 - 11.15 Uhr: Step-Combo + BBP als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer (Fortgeschr.) ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)
11.30 - 12.30 Uhr: KITA "Fit For Family Care"	11.30 - 12.30 Uhr: YOGA für Erwachsene ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35	11.00 - 12.00 Uhr: Senioren 50+ GRUPPE 2 ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54		9.15 - 10.15 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* Frauen + Männer Start ab 16.10. (bis 18.12.2020) ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98	10.00 - 12.00 Uhr: Tanzmorgen für Erwachsene <i>Termine in 2020:</i> 17.10., 07.11. u. 12.12. ÜL: Barbara Haberkorn Tel.: 2 38 49 42		
14.00 - 15.00 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)				10.30 - 12.00 Uhr: OUTDOOR-Fitness / Walking Frauen + Männer ab 16.10.2020 ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98		10.00 - 12.00 Uhr: Zur besonderen Verwendung Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189	
15.00 - 16.00 Uhr: Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	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 Aufbau ab 14.30 Uhr !!! ÜL: Ingrid Steiger Tel.: z. Zt.: 50 00 189 (Ge.stelle)		14.30 - 16.00 Uhr: Buben-Turnen ca. 5,5 - 8 Jahre ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de			
16.00 - 17.00 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	17.00 - ca. 18.15 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.: z. Zt.: 50 00 189 (Ge.stelle)	15.30 - 16.30 Uhr: Tanzgruppe "Dancing Girls" Mädchen ca. 8 - 10 Jahre ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83	16.00 - 18.00 Uhr: Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen - ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de			
17.00 - 18.30 Uhr: Mädchen-Turnen 6 - 8 Jahre 2 Gruppen (TN in geraden / unger. KW) ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.30 Uhr: Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen - ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.30 Uhr: Buben-Turnen ab 8 Jahre ÜL: Ingrid Steiger ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	16.30 - 18.00 Uhr: Tanzgruppe "Dreamgirls" Mädchen ca. 11 - 13 Jahre ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83		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 (aktuell do. nur bis 17.30 Uhr) Tel.: 50 00 189 Fax: 20 47 886 E-Mail: info@tv-bierstadt.de und TV1881Bierstadt@t-online.de		
18.30 - 19.30 Uhr: Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer GRUPPE 1 ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69	18.30 - 19.30 Uhr: Fitness- & Funktionstraining Frauen + Männer vorübergehende Regelung ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	19.00 - 20.00 Uhr: Bodystyling Frauen + Männer ÜL im Wechsel - vorübergehend ÜL: U. Webb, Tel.: 50 00 189 (Ge.st.) ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	18.00 - 19.00 Uhr: Step-Basic als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	18.00 - 19.30 Uhr: Mädchen-Turnen ab 8 Jahre 2 Gruppen (TN in geraden / unger. KW) ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de			
19.45 - 20.45 Uhr: Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer GRUPPE 2 ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69	19.30 - 20.30 Uhr: Fitness- & Funktionstraining Männer ab 16 Jahre ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	20.00 - 21.15 Uhr: Step-Combo als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer (Fortgeschr.) ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	19.15 - 20.15 Uhr: Pilates Frauen + Männer ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55	19.30 - 20.30 Uhr: ZUMBA® - Fitness Kurs!* Frauen+Männer ab 03.07. bis 25.09. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! ÜL: ZUMBA-Trainerin Désirée Hupfer Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)			
	20.30 - 22.30 Uhr: Hallenfußball Männer ÜL: Heinz Schmelich Tel.: 50 04 07	21.15 - 22.15 Uhr: Aerobic-Tanzgruppe "Modern Motion" Frauen + Männer -Training nach Absprache mit ÜL- ÜL: Sabine Seulberger, Tel.: 50 98 75	20.30 - 22.30 Uhr: Hallenfußball Männer ÜL: Kurt Schimek Tel.: 50 31 48 ÜL: Heiko Reinemer, Tel.: 50 37 45			= qualifiziertes gesundheitsförderliches Bewegungsangebot	

* Die jeweils aktuellen Kurstermine sind auf der Homepage des TV Bierstadt (unter Abt. Turnen & Fitness) nachzulesen.
 Sie werden auch per Aushang in der Turnhalle bekanntgegeben.
 Eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich! Für diese Kurse wird eine zusätzliche Gebühr erhoben.
 ** Sommerzeit (16.00 - ca. 17.15 Uhr; Winterzeit)

Stand: 18. September 2020 / U. Webb
 Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.