

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
MORGENS						
		6.30 - 8.00 Uhr: YOGA für Erwachsene Kurs! <i>ab 13.01. bis 31.03.2021 (12 Treffen)</i> ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) Kosten: f. Mgl. € 60, f. Nicht-Mgl. € 120 (Probestunde: € 6 bzw. € 12) Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: TV1881Bierstadt@t-online.de				
VORMITTAGS						
9.00 - 10.00 Uhr: Beckenboden-Training Frauen + Männer ÜL: Lydia Snethlage Tel.: 5 32 82 49 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: anmeldung@turnverein-bierstadt.de Ansprechpartner: Torge Hieke	9.00 - 10.00 Uhr: Fit und Relaxed Frauen jeden Alters ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: anmeldung@turnverein-bierstadt.de Ansprechpartner: Torge Hieke	8.30 - 9.30 Uhr: Qi Gong Frauen + Männer ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: anmeldung@turnverein-bierstadt.de Ansprechpartner: Torge Hieke		8.45 - 9.45 Uhr: Fitness-Mix Frauen + Männer ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: schaefer.ch@web.de		
		9.45 - 10.45 Uhr: Senioren 50+ ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: gaby.grothe@t-online.de	10.15 - 11.15 Uhr: Senioren 50+ ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: gaby.grothe@t-online.de			
	11.30 - 12.30 Uhr: YOGA für Erwachsene ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: anmeldung@turnverein-bierstadt.de Ansprechpartner: Torge Hieke				Die aktuelle Pandemiesituation ist sehr dynamisch - somit auch unser Turn- und Sportangebot. Wir sind bemüht, dieses Angebot immer so schnell wie möglich der aktuellen Situation anzupassen. Daher bei Fragen zu den einzelnen Angeboten entweder die Geschäftsstelle kontaktieren oder den entsprechenden Übungsleiter.	
ABENDS						
18.45 - 19.45 Uhr: Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: Heike.wiesbaden@web.de	19.00 - 20.00 Uhr: Intervalltraining Frauen + Männer ÜL: Tobias Strack Tel.: ./. Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: TobiStrack@web.de	19.00 - 20.00 Uhr: Bodystyling Frauen + Männer ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: TV1881Bierstadt@t-online.de Ansprechpartner: Ute Webb	19.00 - 20.00 Uhr: Pilates Frauen + Männer ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: pilatesanette@gmail.com	18.30 - 19.30 Uhr: AROHA® Kein Dauerangebot! Frauen + Männer ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69 Anmeldung u. Anforderung der Zugangsdaten: Heike.wiesbaden@web.de * Training nach Absprache mit Heike	Dieser Plan ist auch auf unserer Homepage www.tv-bierstadt.de zu finden bzw. kann bei der Geschäftsstelle per Mail angefordert werden. Öffnungs- / Sprechzeiten der Geschäftsstelle: montags 10-12 Uhr und donnerstags 16-18 Uhr Tel.: 50 00 189 Fax: 20 47 886 E-Mail: info@tv-bierstadt.de und TV1881Bierstadt@t-online.de	