

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: <b>YOGA für Erwachsene Kurs!*</b> <i>Start ab 11.01. (bis 29.03.2023)</i> <i>in Hybridform</i> ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)				
8.45 - 10.00 Uhr: <b>Beckenboden-Training Kurs!*</b> <i>Start ab 27.02. (bis 03.04.2023)</i> <b>Frauen + Männer</b> ÜL: Lydia Snethlage Tel.: 50 00 189 (Ge.st.) / <i>in Hybridf.</i>	9.00 - 10.00 Uhr: <b>Fit und Relaxed</b> <b>Frauen jeden Alters</b> ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35 	8.30 - 9.30 Uhr: <b>Qi Gong</b> <b>präventive fernöstl. Gymnastik</b> <b>Frauen + Männer</b> ÜL: Jürgen Matten Tel.: 1 81 74 85	9.00 - 10.00 Uhr: <b>Falun Gong</b> <b>Entspannungsübungen</b> <b>chines. Art</b> <b>Frauen + Männer</b> ÜL: Gerda Reuter, Tel.: 50 75 86	8.45 - 9.50 Uhr: <b>Fitness-Mix</b> <b>Frauen + Männer</b> <i>in Hybridform</i> ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98 	9.00 - 18.00 Uhr:  <b>Zur besonderen Verwendung</b>  Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189	9.15 - ca. 10.15 Uhr: <b>Walking</b> Treffpunkt: Parkplatz Fließerschule ÜL: Margit Cappello Tel.: 50 24 01
10.00 - 11.00 Uhr: <b>Eltern + Kind</b> <b>1,5 Jahre - KG-Alter</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: <b>YOGA für Senioren</b> ÜL: Bernardo Juni Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	9.45 - 10.45 Uhr: <b>Senioren 50+</b> <i>Einlass um 9.30 Uhr</i> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54 	10.15 - 11.15 Uhr: <b>Senioren 50+</b> <i>Einlass um 10.00 Uhr</i> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54 	10.15 - 11.15 Uhr: <b>Beckenboden-Training Kurs!*</b> <i>Start ab 14.04. (bis 23.06.2023)</i> <b>Frauen + Männer</b> ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98 / <i>in Hybridform</i> 		10.00 - 11.15 Uhr <b>Step-Combo in Hybridform</b> <b>als Herz-Kreislauf-Training</b> <b>Frauen + Männer (Fortgeschr.)</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) 
11.30 - 12.30 Uhr: <b>KITA "Fit For Family Care"</b>					9.30 - 11.30 Uhr: <b>Tanzmorgen für Erwachsene "LINEDANCE"</b> <i>Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.</i> <i>TN nur nach Voranmeldung bei B. Haberkorn!</i> <i>(zzgl. TN-Gebühr)</i> ÜL: Barbara Haberkorn, Tel.: 2 38 49 42	
						<b>Zur besonderen Verwendung</b>  Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189
15.00 - 15.50 Uhr: <b>Kinder-Turnen</b> <b>ca. 4 - 6 Jahre</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	15.00 - 16.45 Uhr: <b>Geselliges Tanzen</b> <b>für Frauen</b> ÜL: Christine Prem Tel.: (0 61 27) 96 80 08	15.00 - 15.50 Uhr: <b>Kinder-Turnen</b> <b>ca. 4 - 6 Jahre</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	15.00 - 16.30 Uhr: <b>Tanzgruppe "Crazy Girls"</b> <b>Mädchen</b> <b>ca. 9 - 10 Jahre</b>	14.30 - 16.00 Uhr: <b>Buben-Turnen</b> <b>ca. 5,5 - 8 Jahre</b> ÜL: Torge Hieke Mail: torge.hie@gmail.com		
16.00 - 16.50 Uhr: <b>Eltern + Kind</b> <b>1,5 - 4 Jahre</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	16.00 - ca. 17.15 Uhr **: <b>Walking / Nordic Walking</b> <i>ab 28.03. Start wieder um 17.00 Uhr</i> Treff: Turnhalle Am Speiergarten 32 ÜL: Regina Grützbach Tel.: 50 71 36	16.00 - 16.50 Uhr: <b>Eltern + Kind</b> <b>1,5 - 4 Jahre</b> ÜL: Ute Webb / Gaby Grothe Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83 16.30 - 18.00 Uhr: <b>Tanzgruppe "Dancing Girls"</b> <b>Mädchen</b> <b>ca. 11 - 12 Jahre</b>	16.00 - 18.00 Uhr: <b>Leistungsriege Turnen</b> <b>Mädchen</b> <b>- alle Altersstufen -</b>		
17.00 - 18.30 Uhr: <b>Mädchen-Turnen 6 - 8 Jahre</b> ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.30 Uhr: <b>Leistungsriege Turnen</b> <b>Mädchen - alle Altersstufen -</b> ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 19.00 Uhr: <b>Buben-Turnen</b> <b>ab 8 Jahre</b> ÜL: Ingrid Steiger Tel.: 50 96 71 ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	18.00 - 19.00 Uhr: <b>Gelenkschonendes, intensives</b> <b>Workout</b> <b>Frauen + Männer</b> ÜL: Frank Recktenwald Mail: frank.tvb-trainer@outlook.de	18.00 - 19.30 Uhr: <b>Mädchen-Turnen ab 8 Jahre</b> ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de		
18.45 - 19.45 Uhr: <b>Rücken- und Bodyfitness</b> <b>Frauen + Männer</b> ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69 	18.30 - 19.30 Uhr: <b>Fitness- &amp; Funktionstraining</b> <b>Frauen + Männer</b> ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	19.00 - 19.55 Uhr: <b>Bodystyling</b> <b>Frauen + Männer</b> <i>in Hybridform</i> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) 	19.00 - 20.00 Uhr: <b>Pilates ab 16.03.2023 wieder</b> <b>Frauen + Männer</b> <i>ausschl. in der Halle!</i> ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55 Mail: pilatesanette@gmail.com	19.30 - 20.30 Uhr: <b>ZUMBA® - Fitness Kurs!*</b> <b>Frauen+Männer ab 13.01. (bis 31.03.2023)</b> <i>Ein Einstieg ist jederzeit möglich!</i> ÜL: ZUMBA-Trainerinnen Désirée Hupfer u. Aileen Griese Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		
	20.30 - 22.00 Uhr: <b>Fitness + Spiele</b> <b>Senioren 70+</b> ÜL: Heinz Schmelich Tel.: 50 04 07	20.00 - 21.15 Uhr: <b>Step-Combo in Hybridform</b> <b>als Herz-Kreislauf-Training</b> <b>Frauen + Männer (Fortgeschr.)</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) 	20.00 - 22.00 Uhr: <b>Hallenfußball</b> <b>Männer</b> ÜL: Kurt Schimek Tel.: 50 31 48 ÜL: Heiko Reinemer	 = qualifiziertes gesundheitsförderliches Bewegungsangebot		

\* Die jeweils aktuellen Kurstermine sind auf der Homepage des TV Bierstadt nachzulesen.  
Sie werden auch per Aushang in der Turnhalle bekannt gegeben.  
Eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich! Für diese Kurse wird eine zusätzliche Gebühr erhoben.  
\*\* Winterzeit (17.00 - ca. 18.15 Uhr; Sommerzeit)

Stand: 1. März 2023  
Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.

Der Hallenbelegungsplan ist in der Geschäftsstelle erhältlich oder bei jedem Übungsleiter.

Er kann auch von unserer Homepage [www.turnverein-bierstadt.de](http://www.turnverein-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](mailto:info@tv-bierstadt.de) und [TV1881Bierstadt@t-online.de](mailto:TV1881Bierstadt@t-online.de)