












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 10.01. (bis 27.03.2024)</i> <i>in Hybridform</i> ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)				
8.45 - 10.00 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* <i>Start ab 01.07. (bis 05.08.2024)</i> Frauen + Männer ÜL: Lydia Snethlage Tel.: 50 00 189 (Ge.st.) / <i>in Hybridf.</i>	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: Jürgen Matten Tel.: 1 81 74 85	9.00 - 10.00 Uhr: Falun Gong Entspannungsübungen chinesis. Art Frauen + Männer ÜL: Gerda Reuter, Tel.: 50 75 86	8.45 - 9.50 Uhr: Fitness-Mix Frauen + Männer in Hybridform 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 Frauen + Männer Treff: Parkplatz Fließerschule ÜL: Margit Cappello Tel.: 50 24 01
10.00 - 11.00 Uhr: Gymnastik im Sitzen Frauen + Männer ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: YOGA für Senioren ÜL: Bernardo Juni Mail: bernardojunimelle@gmail.com	9.45 - 10.45 Uhr: Senioren 50+ Einlass um 9.30 Uhr ÜL: Gaby Grothe 	10.15 - 11.15 Uhr: Senioren 50+ Einlass um 10.00 Uhr ÜL: Gaby Grothe 	10.15 - 11.15 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* <i>Start ab 23.02. (bis 26.04.2024)</i> Frauen + Männer ÜL: Christiane Schäfer 		10.00 - 11.15 Uhr: Step-Combo in Hybridform 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: Meditation für Erwachsene ÜL: Bernardo Juni Mail: bernardojunimelle@gmail.com				9.30 - 11.30 Uhr: Tanzmorgen für Erwachsene "LINEDANCE" <i>Die nächsten Termine: 02.03. und 23.03.2024.</i> <i>Teilnahme nur nach Voranmeldung bei B. Haberkorn!</i> <i>(zzgl. Teilnahmegebühr)</i> ÜL: Barbara Haberkorn, Tel.: 2 38 49 42	
						Zur besonderen Verwendung Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189
15.00 - 15.50 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre Aktuell Aufnahmestopp!!! ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		15.00 - 15.50 Uhr: Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre Aktuell Aufnahmestopp!!! ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	15.00 - 16.30 Uhr: Tanzgruppe "Crazy Girls" Mädchen ca. 9 - 10 Jahre	14.30 - 16.00 Uhr: Buben-Turnen ca. 5,5 - 8 Jahre ÜL: Torge Hieke Mail: torge.hie@gmail.com		
16.00 - 16.50 Uhr: Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre Aktuell Aufnahmestopp!!! ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	16.00 - ca. 17.15 Uhr **: Walking / Nordic Walking Frauen + Männer Treff: Turnhalle Am Speiergarten 32 ÜL: Regina Grützbach Tel.: 50 71 36	16.00 - 16.50 Uhr: Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre Aktuell Aufnahmestopp!!! 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: Tanzgruppe "Dancing Girls" Mädchen ca. 11 - 12 Jahre	16.00 - 18.00 Uhr: Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen -		
17.00 - 18.30 Uhr: Mädchen-Turnen 6 - 8 Jahre ÜL: Silja Hieke Mail: hiesito@gmail.com 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 - 19.00 Uhr: Buben-Turnen ab 8 Jahre ÜL: Ingrid Steiger Tel.: 50 96 71 ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83 18.00 - 19.00 Uhr: Gelenkschonendes, intensives Workout Frauen + Männer ÜL: Frank Recktenwald Mail: frank.tvb-trainer@outlook.de	ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de		
18.45 - 19.45 Uhr: Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer ÜL: Heike Könenkamp  Tel.: 9 50 50 69	18.30 - 19.30 Uhr: Fitness- & Funktionstraining Frauen + Männer ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de		19.00 - 19.55 Uhr: Bodystyling Frauen + Männer in Hybridform ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) 	18.00 - 19.30 Uhr: Mädchen-Turnen ab 8 Jahre Aktuell Aufnahmestopp!!! ÜL: Silja Hieke Mail: hiesito@gmail.com ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de		
	19.30 - 20.30 Uhr: Fitness- & Funktionstraining Männer ab 16 Jahre ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	19.00 - 19.55 Uhr: Frauen + Männer in Hybridform ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) 	19.00 - 20.00 Uhr: Pilates Frauen + Männer ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55 Mail: pilatesanette@gmail.com	19.30 - 20.30 Uhr: ZUMBA® - Fitness Kurs!* Frauen+Männer ab 12.01. (bis 22.03.2024) <i>Ein Einstieg ist jederzeit möglich!</i> ÜL: ZUMBA-Trainerin Aileen Griese Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		
	20.30 - 22.00 Uhr: Fitness + Spiele Senioren 70+ ÜL: Heinz Schmelich Tel.: 50 04 07	20.00 - 21.15 Uhr: Step-Combo in Hybridform als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer (Fortgeschr.) ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) 	20.00 - 22.00 Uhr: Hallenfußball Männer ÜL: Kurt Schimek Tel.: 50 31 48	 = 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; bis Ende 01/2024: Start ab 15.30 Uhr (17.00 - ca. 18.15 Uhr: Sommerzeit)

Stand: 27. Februar 2024
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 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