











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 07.08. (bis 09.10.2024)</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 16.09. (bis 14.10.2024)</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 Frauen jeden Alters</b> ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35 	8.30 - 9.30 Uhr: <b>Qi Gong präventive fernöstl. Gymnastik Frauen + Männer</b> ÜL: Jürgen Matten Tel.: 1 81 74 85	9.00 - 10.00 Uhr: <b>Falun Gong Entspannungsübungen chinesis. Art Frauen + Männer</b> ÜL: Gerda Reuter, Tel.: 50 75 86	8.45 - 9.50 Uhr: <b>Fitness-Mix Frauen + Männer in Hybridform</b> 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 Frauen + Männer</b> Treff: Parkplatz Fließerschule ÜL: Margit Cappello Tel.: 50 24 01
10.00 - 11.00 Uhr: <b>Gymnastik im Sitzen Frauen + Männer</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: <b>YOGA für Senioren</b> ÜL: Bernardo Juni Mail: bernardojunimelle@gmail.com	9.45 - 10.45 Uhr: <b>Senioren 50+ Einlass um 9.30 Uhr</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54 	10.15 - 11.15 Uhr: <b>Senioren 50+ Einlass um 10.00 Uhr</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54 	10.15 - 11.15 Uhr: <b>Beckenboden-Training Kurs!*</b> <i>Start ab 25.10. (bis 06.12.2024)</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 als Herz-Kreislauf-Training 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>	11.30 - 12.30 Uhr: <b>Meditation für Erwachsene</b> ÜL: Bernardo Juni Mail: bernardojunimelle@gmail.com				9.30 - 11.30 Uhr: <b>LINEDANCE für Erwachsene</b> <i>Termine im 2. Hj. 2024:</i> <i>31.08., 14.09., 19.10., 26.10., 09.11., 23.11. u. 14.12.2024</i> <i>Teilnahme nur nach Voranmeldung bei B. Haberkorn! (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 ca. 4 - 6 Jahre</b> <b>Aktuell Aufnahmestopp!!!</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		15.00 - 15.50 Uhr: <b>Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre</b> <b>Aktuell Aufnahmestopp!!!</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	15.00 - 16.30 Uhr: <b>Tanzgruppe "Crazy Girls" Mädchen ca. 9 - 10 Jahre</b>	14.30 - 16.00 Uhr: <b>Buben-Turnen ca. 5,5 - 8 Jahre</b> ÜL: Torge Hieke Mail: torge.hie@gmail.com		
16.00 - 16.50 Uhr: <b>Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre</b> <b>Aktuell Aufnahmestopp!!!</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	17.00 - ca. 18.15 Uhr **: <b>Walking / Nordic Walking Frauen + Männer</b> Treff: Turnhalle Am Speiergarten 32 ÜL: Regina Grützbach Tel.: 50 71 36	16.00 - 16.50 Uhr: <b>Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre</b> <b>Aktuell Aufnahmestopp!!!</b> ÜL: Ute Webb / Gaby Grothe Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	16.30 - 18.00 Uhr: <b>Tanzgruppe "Dancing Girls" Mädchen ca. 11 - 12 Jahre</b> ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83	16.00 - 18.00 Uhr: <b>Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen -</b> ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de		
17.00 - 18.30 Uhr: <b>Mädchen-Turnen 6 - 8 Jahre</b> ÜL: Silja Hieke Mail: hiesito@gmail.com ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.30 Uhr: <b>Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen -</b> ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 19.00 Uhr: <b>Buben-Turnen 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 Workout Frauen + Männer</b> ÜL: Frank Recktenwald Mail: frank.tvb-trainer@outlook.com	18.00 - 19.30 Uhr: <b>Mädchen-Turnen ab 8 Jahre</b> <b>Aktuell Aufnahmestopp!!!</b> ÜL: Silja Hieke Mail: hiesito@gmail.com ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de		
18.45 - 19.45 Uhr: <b>Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer</b> ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69 	18.30 - 19.30 Uhr: <b>Fitness- &amp; Funktionstraining Frauen + Männer</b> ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	19.00 - 19.55 Uhr: <b>Bodystyling Frauen + Männer in Hybridform</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) 	19.00 - 20.00 Uhr: <b>Pilates Frauen + Männer</b> ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55 Mail: pilatesanette@gmail.com			<b>Der Hallenbelegungsplan ist in der Geschäftsstelle erhältlich oder bei jedem Übungsleiter.</b>  <b>Er kann auch von unserer Homepage <a href="http://www.turnverein-bierstadt.de">www.turnverein-bierstadt.de</a> heruntergeladen werden.</b>  <b>Öffnungs- / Sprechzeiten der Geschäftsstelle:</b> montags 10 - 12 Uhr donnerstags 16 - 18 Uhr  Tel.: 50 00 189 Fax: 20 47 886 E-Mail: <a href="mailto:info@tv-bierstadt.de">info@tv-bierstadt.de</a> und <a href="mailto:TV1881Bierstadt@t-online.de">TV1881Bierstadt@t-online.de</a>
20.00 - 21.00 Uhr: <b>ZUMBA® - Fitness Kurs!*</b> <b>Frauen+Männer ab 08.07.-30.09.</b> <b>Ein Einstieg ist jederzeit möglich!</b> <b>ZUMBA®-Termine:</b> <b>08.07., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09. u. 30.09.</b> ÜL: ZUMBA-Trainerin Aileen Fliegner Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	19.30 - 20.30 Uhr: <b>Fitness- &amp; Funktionstraining Männer ab 16 Jahre</b> ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	20.00 - 21.15 Uhr: <b>Step-Combo in Hybridform als Herz-Kreislauf-Training Frauen + Männer (Fortgeschr.)</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle) 	20.00 - 22.00 Uhr: <b>Hallenfußball Männer</b> 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.  
\*\* Sommerzeit (16.00 - ca. 17.15 Uhr; Winterzeit)

Stand: 1. August 2024  
Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.