

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 30.10. (bis 18.12.2024)</i> <i>in Hybridform</i> ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)				
8.45 - 10.00 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* <i>Neue Termine in 2025!</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 chines. Art Frauen + Männer ÜL: Gerda Reuter, Tel.: 50 75 86	8.45 - 9.50 Uhr: Fitness-Mix Frauen + Männer <i>in Hybridform</i> 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 Kann aktuell leider nicht angeboten werden! ÜL: Mail:	9.45 - 10.45 Uhr: Senioren 50+ Einlass um 9.30 Uhr ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: Senioren 50+ Einlass um 10.00 Uhr ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* <i>Start ab 25.10. (bis 06.12.2024)</i> Frauen + Männer ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98 / <i>in Hybridform</i>		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 Kann aktuell leider nicht angeboten werden! ÜL: Mail:				9.30 - 11.30 Uhr: LINEDANCE für Erwachsene <i>Termine im 2. Hj. 2024:</i> <i>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	
						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)	17.00 - ca. 18.15 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)	16.30 - 18.00 Uhr: Tanzgruppe "Dancing Girls" Mädchen ca. 11 - 12 Jahre	16.00 - 18.00 Uhr: Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen - Aktuell Aufnahmestopp!!!		
17.00 - 18.30 Uhr: Mädchen-Turnen 6 - 8 Jahre Aktuell Aufnahmestopp!!! ÜL: Silja Hieke Mail: hiesito@gmail.com ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.30 Uhr: Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen - Aktuell Aufnahmestopp!!! 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	18.00 - 19.00 Uhr: Gelenkschonendes, intensives Workout Frauen + Männer ÜL: Frank Recktenwald Mail: frank.tvb-trainer@outlook.com	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		Der Hallenbelegungsplan ist in der Geschäftsstelle erhältlich oder bei jedem Übungsleiter. Er kann auch von unserer Homepage www.turnverein-bierstadt.de heruntergeladen werden.
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 <i>in Hybridform</i> 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 07.10.-16.12. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! ZUMBA®-Termine freitags: 29.11. u. 13.12. ÜL: ZUMBA-Trainerin Aileen Fliegner Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		
20.00 - 21.00 Uhr: ZUMBA® - Fitness Kurs!* Frauen+Männer ab 07.10.-16.12. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! ZUMBA®-Termine montags: 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 02.12., 09.12. u. 16.12. ÜL: ZUMBA-Trainerin Aileen Fliegner Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	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 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			

* 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: 7. November 2024
Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.