











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 15.01. (bis 02.04.2025)</i> in Hybridform ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)				
8.45 - 10.00 Uhr: Beckenboden-Training Kurs!* <i>Start ab 24.02. (bis 31.03.2025)</i> Frauen + Männer ÜL: Lydia Snethlage Tel.: 50 00 189 (Ge.st.) / in Hybridf.	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: Christiane Cibis, Tel.: 940 68 20	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 55+ ÜL: Manuela Blackert Tel.: 0 15 11 - 0 74 82 87	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 10.01. (bis 21.02.2025)</i> Frauen + Männer ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98 / in Hybridform 		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"					9.30 - 11.30 Uhr: LINEDANCE für Erwachsene <i>Termine werden noch bekannt gegeben!</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 ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83	14.30 - 16.00 Uhr: Buben-Turnen ca. 5,5 - 8 Jahre ÜL: Torge Hieke Mail: torge.hie@gmail.com	16.00 - 18.00 Uhr: Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen - Aktuell Aufnahmestopp!!!	
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: Sabine Seuberger Tel.: 0 176 - 78 99 61 81 ÜL: Elke Dominik-Kaatz Tel.: 50 11 33	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 ÜL: Elke D'Addario Tel.: 9 57 01 83	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 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			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
20.00 - 21.00 Uhr: ZUMBA® - Fitness Kurs!* Frauen+Männer <i>Ein Einstieg ist jederzeit möglich!</i> <i>Start ab 13.01. (bis 31.03.2025)</i> 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	 = qualifiziertes gesundheitsförderliches Bewegungsangebot		
	20.30 - 22.00 Uhr: Fitness + Spiele Senioren 70+ ÜL: Heinz Schmelich Tel.: 50 04 07					

* 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; im Dez. u. Jan. ab 15.30 Uhr)

Stand: 8. Januar 2025
Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.