

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 14.05. (bis 02.07.2025)</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 24.02. (bis 31.03.2025)</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 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 09.05. (bis 20.06.2025)</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"					9.30 - 11.30 Uhr: LINEDANCE für Erwachsene Termine 1. Hj. 2025: 29.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05., 31.05., 21.06. <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)	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	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: Grundlagen des Gerätturnens Buben ca. 5,5 - 8 Jahre ÜL: Torge Hieke Mail: torge.hie@gmail.com 16.00 - 18.00 Uhr: Wettkampforientiertes 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)		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 - 13 Jahre 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.com		
17.00 - 18.30 Uhr: Grundlagen des Gerätturnens Mädchen 6 - 8 Jahre ÜL: Silja Hieke Aktuell Aufn.stopp! Mail: hiesito@gmail.com ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.30 Uhr: Wettkampforientiertes Turnen Mädchen - alle Altersstufen - Aktuell Aufnahmestopp!!! ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 19.00 Uhr: Grundlagen und fortführende Elemente des Gerätturnens Buben 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: Grundlagen und fortführende Elemente des Gerätturnens Mädchen ab 8 Jahre ÜL: Silja Hieke Aktuell Aufn.stopp! Mail: hiesito@gmail.com ÜL: T. 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) 	19.00 - 20.00 Uhr: Pilates Frauen + Männer ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55 Mail: pilatesanette@gmail.com			
20.00 - 21.00 Uhr: ZUMBA® - Fitness Kurs!* Frauen+Männer <i>Ein Einstieg ist jederzeit möglich!</i> <i>Start ab 07.04. (bis 30.06.2025)</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: 22. März 2025
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