

Hallenbelegung - gültig ab 17.05.2020		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>  ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		8.00 - 9.00 Uhr: <b>Fitness-Mix Frauen + Männer</b> <b>GRUPPE 1</b> ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98		
9.00 - 10.00 Uhr: <b>Fit und Relaxed Frauen jeden Alters</b> <b>GRUPPE 1</b> ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35	9.00 - 10.00 Uhr: <b>Fit und Relaxed Frauen jeden Alters</b> <b>GRUPPE 2</b> ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35	8.30 - 9.30 Uhr: <b>Qi Gong präventive fernöstl. Gymnastik Frauen + Männer</b> ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35	9.00 - 10.00 Uhr: <b>Falun Gong Entspannungsübungen chines. Art Frauen + Männer</b> ÜL: Gerda Reuter, Tel.: 50 75 86	9.15 - 10.15 Uhr: <b>Fitness-Mix Frauen + Männer</b> <b>GRUPPE 2</b> ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98		9.15 - ca. 10.15 Uhr: <b>Walking</b> Treffpunkt: Parkplatz Fließerschule ÜL: Margit Cappello Tel.: 50 24 01
	10.15 - 11.15 Uhr: <b>Beweglichkeit und Körper- bewusstsein Seniorinnen + Senioren</b> ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35	9.45 - 10.45 Uhr: <b>Senioren 50+</b> <b>GRUPPE 1</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.15 - 11.15 Uhr: <b>Senioren 50+</b> <b>GRUPPE 1</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	10.30 - 11.30 Uhr: <b>Beckenboden-Training Kurs!*</b> <b>Frauen + Männer</b> <b>Start ab 22.05.</b> ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98		10.00 - 11.00 Uhr <b>Step-Combo + BBP Frauen + Männer (Fortgeschr.)</b>  ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)
	11.30 - 12.30 Uhr: <b>YOGA für Erwachsene</b>  ÜL: Nahid Weißbach Tel.: 24 09 56 35	11.00 - 12.00 Uhr: <b>Senioren 50+</b> <b>GRUPPE 2</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	11.30 - 12.30 Uhr: <b>Senioren 50+</b> <b>GRUPPE 2</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54			
	15.00 - 16.45 Uhr: <b>Geselliges Tanzen für Frauen</b>  ÜL: Christine Prem Tel.: (0 61 27) 96 80 08					
	17.00 - ca. 18.15 Uhr **: <b>Walking / Nordic Walking</b> Treffpunkt: Turnhalle Am Speiergarten 32 ÜL: Regina Grützbach Tel.: 50 71 36					
						<p>Der Hallenbelegungsplan ist in der Geschäftsstelle erhältlich oder bei jedem Übungsleiter.</p> <p>Er kann auch von unserer Homepage <a href="http://www.tv-bierstadt.de">www.tv-bierstadt.de</a> heruntergeladen werden.</p> <p>Öffnungs- / Sprechzeiten der Geschäftsstelle: montags 10 - 12 Uhr donnerstags 16 - 18 Uhr</p> <p>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></p>
18.15 - 19.15 Uhr: <b>Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer</b> <b>GRUPPE 1</b> ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69	18.00 - 19.00 Uhr: <b>Fitness- &amp; Funktionstraining Frauen + Männer</b> ÜL: Tobias Strack Mail: <a href="mailto:TobiStrack@web.de">TobiStrack@web.de</a>	18.45 - 19.45 Uhr: <b>Bodystyling Frauen + Männer</b> ÜL: Ute Webb / Tobias Strack <b>im Wechsel</b> Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	18.00 - 19.00 Uhr: <b>Step-Basic Frauen + Männer</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	18.30 - 19.30 Uhr: <b>ZUMBA® - Fitness Kurs!*</b> <b>Frauen + Männer</b> ÜL: ZUMBA-Trainerin Désirée Hupfer Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		
19.30 - 20.30 Uhr: <b>Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer</b> <b>GRUPPE 2</b> ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69	19.15 - 20.15 Uhr: <b>Fitness- &amp; Funktionstraining Männer ab 16 Jahre</b> <b>GRUPPE 1</b> ÜL: Tobias Strack Mail: <a href="mailto:TobiStrack@web.de">TobiStrack@web.de</a>	20.00 - 21.00 Uhr: <b>Step-Combo Frauen + Männer (Fortgeschr.)</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	19.15 - 20.15 Uhr: <b>Fitness- &amp; Funktionstraining Männer ab 16 Jahre</b> <b>GRUPPE 2</b> ÜL: Tobias Strack Mail: <a href="mailto:TobiStrack@web.de">TobiStrack@web.de</a>			
	20.30 - 22.30 Uhr: <b>Alternativsport zum Hallenfußball Männer</b>  ÜL: Heinz Schmelich Tel.: 50 04 07		20.30 - 22.30 Uhr: <b>Alternativsport zum Hallenfußball Männer</b> ÜL: Kurt Schimek Tel.: 50 31 48 ÜL: Heiko Reinemer, Tel.: 50 37 45			

\* Die jeweils aktuellen Kurstermine sind auf der Homepage des TV Bierstadt (unter Abt. Turnen & Fitness) nachzulesen.  
 Sie werden auch per Aushang in der Turnhalle bekanntgegeben.  
 \* Eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich! Für diese Kurse wird eine zusätzliche Gebühr erhoben.  
 \*\* Sommerzeit (16.00 - ca. 17.15 Uhr: Winterzeit)

Stand: 15. Mai 2020 / U. Webb  
 Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.