











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!* Start ab 04.05. (bis 20.07.2022) in Hybridform</b> ÜL: Angela Apel Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)				
	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 chines. 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</b> Treffpunkt: Parkplatz Fließerschule ÜL: Margit Cappello Tel.: 50 24 01
10.00 - 11.00 Uhr: <b>Eltern + Kind 1,5 Jahre - KG-Alter</b> ÜL: Gaby Grothe Tel.: 37 64 54	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+ 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!* Start ab 22.04. (bis 24.06.2022) Frauen + Männer</b> ÜL: Christiane Schäfer Tel.: 50 99 98 / in Hybridform 		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>		11.15 - 12.15 Uhr: <b>YOGA für Erwachsene</b>  <b>findet aktuell nicht statt!</b>			9.30 - 11.30 Uhr: <b>Tanzmorgen für Erwachsene "LINEDANCE"</b> <i>Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. TN nur nach Voranmeldung bei B. Haberkorn! (zzgl. TN-Gebühr)</i> ÜL: Barbara Haberkorn, Tel.: 2 38 49 43	
						<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> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	15.00 - 16.45 Uhr: <b>Geselliges Tanzen für Frauen</b> ÜL: Christine Prem Tel.: (0 61 27) 96 80 08	15.00 - 15.50 Uhr: <b>Kinder-Turnen ca. 4 - 6 Jahre</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		14.30 - 15.50 Uhr: <b>Buben-Turnen ca. 5,5 - 8 Jahre</b> ÜL: Torge Hieke Mail: torge.hie@gmail.com	16.00 - 17.50 Uhr: <b>Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen -</b>	
16.00 - 16.50 Uhr: <b>Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	17.00 - ca. 18.15 Uhr **: <b>Walking / Nordic Walking</b> Treffpunkt: Turnhalle Am Speiergarten 32 ÜL: Regina Grützbach Tel.: 50 71 36	16.00 - 16.50 Uhr: <b>Eltern + Kind 1,5 - 4 Jahre</b> ÜL: Ute Webb Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)	16.00 - 17.30 Uhr: <b>Tanzgruppe "Dancing Girls" Mädchen ca. 8 - 11 Jahre</b>	16.00 - 17.50 Uhr: <b>Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen -</b>		17.30 - 20.00 Uhr:  <b>belegte Hallenzeit</b>  Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189
17.00 - 18.20 Uhr: <b>Mädchen-Turnen 6 - 8 Jahre</b> ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.20 Uhr: <b>Leistungsriege Turnen Mädchen - alle Altersstufen -</b> ÜL: Tobias Strack Mail: TobiStrack@web.de	17.00 - 18.50 Uhr: <b>Buben-Turnen ab 8 Jahre</b> ÜL: Ingrid Steiger Tel.: 50 96 71 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	17.30 - 20.00 Uhr: <b>belegte Hallenzeit</b>  Ansprechpartnerin: Ute Webb, Geschäftsstelle Tel.: 50 00 189	18.00 - 19.20 Uhr: <b>Mädchen-Turnen ab 8 Jahre</b> ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	18.00 - 19.20 Uhr: <b>Mädchen-Turnen ab 8 Jahre</b> ÜL: Silja Hieke Tel.: (0 61 31) 22 43 72 ÜL: T. Strack, Mail: TobiStrack@web.de	
18.45 - 19.45 Uhr: <b>Rücken- und Bodyfitness Frauen + Männer in Hybridform</b> ÜL: Heike Könenkamp Tel.: 9 50 50 69 	18.30 - 19.20 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>Online-Pilates über ZOOM Frauen + Männer</b> ÜL: Anette Maiberger Tel.: 9 57 04 55	19.30 - 20.30 Uhr: <b>ZUMBA® - Fitness Kurs!* Frauen+Männer ab 25.03. bis 24.06. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!</b> ÜL: ZUMBA-Trainerin Désirée Hupfer Tel.: 50 00 189 (Ge.stelle)		 = qualifiziertes gesundheitsförderliches Bewegungsangebot
	20.30 - 22.30 Uhr: <b>Hallenfußball Männer</b> ÜL: Heinz Schmelich Tel.: 50 04 07	21.15 - 22.15 Uhr: <b>Aerobic-Tanzgruppe "Modern Motion" Frauen + Männer -Training nach Absprache mit ÜL-</b> ÜL: Sabine Seulberger, Tel.: 50 98 75	20.00 - 22.00 Uhr: <b>Hallenfußball Männer</b> ÜL: Kurt Schimek Tel.: 50 31 48 ÜL: Heiko Reinemer			

\* 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: 25. April 2022 / U. Webb  
Anmerkung: Änderungen sind mit dem Vorstand abzustimmen.