

Kursangebote „Aktiv & Gesund“ in der Turngemeinde Nieder-Roden (für Mitglieder und Nichtmitglieder)



Ansprechpartner:

Kurs- und Fitnessangebote:

Nicole Keller,
Tel. 77 14 57,

Sylvia Schneider,
Tel. 7 18 27,

Gabi Schrei,
Tel. 77 17 62,

Antje Setterl,
Tel. 7 67 42

An- und Abmeldungen:

TG Nieder-Roden
Isabell Murmann
Schulstraße 33
63110 Rodgau

oder:

mitglied@tgniederroden.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	Yoga (Kursangebot) 9.00 – 10.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Christine Zасhel		
	Yoga (Kursangebot) 10.30 - 11.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Christine Zасhel	Body-Fit (Kursangebot) 18.00 - 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	
		Pilates (Kursangebot) 19.00 – 20.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	
Zumba (Kursangebot) 20.00 - 21.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Jenny Türk		Yoga (Kursangebot) 20.00 – 21.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Francesca Schönburg	Rückenfaszientraining (Kursangebot) 20.00 – 21.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger

Aktiv & Gesund Kursangebot: ⇒ ⇒ **Vereinsmitglieder: 19,90€ pro Quartal (Zuzahlung)**
Nichtmitglieder: 59,00€ pro Quartal

Fitnessangebote "Aktiv & Gesund" in der Turngemeinde Nieder-Roden (Nur für TG-Mitglieder)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Walking 8.00 - 9.00 Uhr, Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim	Step-Aerobic 8.30 – 9.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter		Walking 8.00 - 9.00 Uhr, 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don- Bosco-Heim	Gymnastik (Best agers) 10.00 - 11.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke	
	Body-Mix 9.30 – 10.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter				
Line-Dance Fortgeschrittene 17.00 – 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	Walking 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim	Line-Dance Ultra Anfänger (Einstieg jederzeit möglich) 16:30 - 17:00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (1 Jahr Erfahrung) 17.00 – 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		Walking 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim
Line-Dance Fortgeschrittene 18.00 – 19.30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (2 Jahre Erfahrung) 18.00 – 19.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz			
Männerymnastik (Best Ager) 20.00 – 22.00 Uhr Sporthalle Wiesbadener Straße Leitung: Gerhard Keller		B-B-P (Bauch-Beine-Po) 18.30 – 19.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Susanne Dey	Fit & Fun 19.30 – 20.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Susanne Dey		

Stand: Mai 2019