

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

Ansprechpartner:

Kurs- und Fitnessangebote:

Nicole Keller,
Tel. 77 14 57,

Gabi Schrei,
Tel. 77 17 62,

Antje Setterl,
Tel. 7 67 42

Wilhelm Senske,
Tel. 7 44 49

An- und Abmeldungen:

TG Nieder-Roden
Isabell Murmann
Schulstraße 33
63110 Rodgau

oder:

mitglied@tgniederroden.de

**Schnupper-
stunden
sind
jederzeit
möglich!**



Stand: April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Yoga (Kursangebot) 9.15 – 10.15 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ursula Hefter	Body-Fit (Kursangebot) 18.00 - 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	Piloxing 19.45 – 20.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Corinna Schindler	Pilates (Kursangebot) 16.00 – 17.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Anna Fritz
Yoga (Kursangebot) 16.30 – 17.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Anna Fritz	Yoga (Kursangebot) 10.30 - 11.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ursula Hefter	Yoga (Kursangebot) 19.10 – 20.10 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Claudia Löw		
		ZUMBA 19.30 – 20.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Alexandra Wacker		

Aktiv & Gesund Kursangebot: ⇒ ⇒ **Vereinsmitglieder: 19,90€ pro Quartal (Zuzahlung)**
Nichtmitglieder: 64,00€ 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 Geflügelzucht- Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1		REHA SPORT 10.00 – 10.45 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	REHA SPORT 17.00 – 17.45 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	Walking 8.00 - 9.00 Uhr, Parkplatz Geflügelzucht- Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1	Gymnastik (Best Ager) 9.45 – 10.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke
	Body-Mix 9.30 – 10.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter	REHA SPORT 16.00 – 16.45 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke			Stuhl Gymnastik 11.00 - 12.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke
Line-Dance Fortgeschrittene 1 17.00 – 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	Walking 17.00 - 18.00 Uhr Parkplatz Geflügelzucht- Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1 (Winter um 15 Uhr)	Line-Dance Anfänger mit Erfahrung 16:30 - 17:30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (2 Jahre Erfahrung) 18.30 – 19.30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	Walking 17.00 - 18.00 Uhr Parkplatz Geflügelzucht- Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1 (Winter um 15 Uhr)	Walking 17.00 - 18.00 Uhr Parkplatz Geflügelzucht- Verein Nieder-Roden Nähe Gutenbergring 1 (Winter um 15 Uhr)
Line-Dance Fortgeschrittene 2 18.00 – 19.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (4 Jahre Erfahrung) 17.30 – 18.30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz			
Männerymnastik (Best Ager) 19.00 – 20.00 Uhr kath. Pfarrheim Nieder-Roden		B-B-P (Bauch-Beine-Po) 18.30 – 19.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Rosi Müller		Piloxing 19.45 – 20.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Corinna Schindler	