

# 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   |
|--------|---|---|--|
|        | <b>Yoga (Kursangebot)</b><br>9.00 – 10.00 Uhr<br>Vereinsheim, Breitwiesenring<br>Leitung: Christine Zасhel    |   |  |
|        | <b>Yoga (Kursangebot)</b><br>10.30 - 11.30 Uhr<br>Vereinsheim, Breitwiesenring<br>Leitung: Christine Zасhel   | <b>Body-Fit (Kursangebot)</b><br>18.00 - 19.00 Uhr<br>Vereinsheim, Breitwiesenring<br>Leitung: Sabrina Lautenschläger |  |
|        |   | <b>Pilates (Kursangebot)</b><br>19.00 – 20.00 Uhr<br>Vereinsheim, Breitwiesenring<br>Leitung: Sabrina Lautenschläger  |  |
|        | <b>Zumba (Kursangebot)</b><br>20.00 - 21.00 Uhr<br>Vereinsheim, Breitwiesenring<br>Leitung: Ana Bandeira Pohl |   | <b>Rückenfaszientraining (Kursangebot)</b><br>19.15 – 20.45 Uhr<br>Vereinsheim, Breitwiesenring<br>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   |
|---|--|---|---|--|---|
| <b>Walking</b><br>8.00 - 9.00 Uhr,<br>Parkplatz Brücke<br>Don-Bosco-Heim  | <b>Body-Mix</b><br>8.30 – 9.30 Uhr<br>Bürgerhaus (kleiner Saal)<br>Leitung: Andrea Walter  |   | <b>Walking</b><br>8.00 - 9.00 Uhr,<br>16.00 - 17.00 Uhr<br>Parkplatz Brücke Don-<br>Bosco-Heim  | <b>Gymnastik (Best agers)</b><br>10.00 - 11.00 Uhr<br>Vereinsheim,<br>Breitwiesenring<br>Leitung: Hedi Schmidtke |   |
|   | <b>Body-Mix</b><br>9.30 – 10.30 Uhr<br>Bürgerhaus (kleiner Saal)<br>Leitung: Andrea Walter |   |   |  |   |
| <b>Line-Dance Fortgeschrittene</b><br>17.00 – 18.00 Uhr<br>Bürgerhaus (großer Saal)<br>Leitung: Monika Lorenz         | <b>Walking</b><br>16.00 - 17.00 Uhr<br>Parkplatz Brücke<br>Don-Bosco-Heim                  | <b>Line-Dance Ultra Anfänger</b><br>(Einstieg jederzeit möglich)<br>16:30 - 17:00 Uhr<br>Bürgerhaus (großer Saal)<br>Leitung: Monika Lorenz | <b>Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (1 Jahr Erfahrung)</b><br>17.00 – 18.00 Uhr<br>Bürgerhaus (großer Saal)<br>Leitung: Monika Lorenz |  | <b>Walking</b><br>16.00 - 17.00 Uhr<br>Parkplatz Brücke<br>Don-Bosco-Heim |
| <b>Line-Dance Fortgeschrittene</b><br>18.00 – 19.30 Uhr<br>Bürgerhaus (großer Saal)<br>Leitung: Monika Lorenz         |  | <b>Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (2 Jahre Erfahrung)</b><br>18.00 – 19.00 Uhr<br>Bürgerhaus (großer Saal)<br>Leitung: Monika Lorenz  |   |  |   |
| <b>Männerymnastik (Best Ager)</b><br>20.00 – 22.00 Uhr<br>Sporthalle Wiesbadener<br>Straße<br>Leitung: Gerhard Keller |  | <b>B-B-P (Bauch-Beine-Po)</b><br>18.30 – 19.30 Uhr<br>Gartenstadtschule<br>Leitung: Susanne Dey   | <b>Fit &amp; Fun</b><br>19.30 – 20.30 Uhr<br>Gartenstadtschule<br>Leitung: Susanne Dey  |  |   |

Stand: Sept. 2020