

Turnen & Leichtathletik					
Kinderturnen					
Eltern/Kind-Turnen	1,5 bis 3 Jahre	Mo	15.00 - 16.00	Turnhalle	Barbara Kratzberg
Eltern/Kind-Turnen	1,5 bis 3 Jahre	Mo	16.00 - 17.00	Turnhalle	Barbara Kratzberg
Kindergartenkinder I	3 bis 4 Jahre	Fr	16.00 - 17.00	Turnhalle	Katja David
Kindergartenkinder II	3 bis 5 Jahre	Di	16.00 - 17.00	Turnhalle	Christa Holler / Eva Bittner
Kindergartenkinder III	5 bis 6 Jahre	Fr	17.00 - 18.00	Turnhalle	Bianca Krille-Mensing
Kindergartenkinder IV	5 bis 6 Jahre	Di	17.00 - 18.00	Turnhalle	Christa Holler / Eva Bittner
Knuddel-Dich-fit	ab 3 Monate	Di	10.30 - 11.45	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis / Angela P.
Wendeltürmer	9 bis 24 Monate	Di	09.30 - 10.30	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Leichtathletik					
Leichtathletik Minis	U8	Mi	15.00 - 16.30	Turnhalle/Sportpark Heide	Ina Glag/Miriam Saathoff
Leichtathletik Midis	U10	Mi	16.30 - 18.00	Turnhalle/Sportpark Heide	Ina Glag/Miriam Saathoff
Leichtathletik Maxis	U12	Mi	18.00 - 19.00	Turnhalle/Sportpark Heide	Claudia Saathoff/Ina Glag
Leichtathletik Gruppe XXL	U14	Fr	17.00 - 18.30	Große Rosenberghalle/Sportpark Heide	Claudia Saathoff/Ina Glag
Leistungstraining	Auswahltraining 9 bis 12 Jahre	Mo	17.00 - 18.00	Turnhalle/Sportpark Heide	Ina Glag
Leistungstraining	Auswahltraining ab 13 Jahre	Mo	18.00 - 19.00	Turnhalle/Sportpark Heide	Ina Glag/Claudia Saathoff
Sportabzeichen	Mai bis Oktober	Di	19.00 - 20.00	Sportpark Heide	Hans-Günther Sieberling
Turnen					
Geräteturnen Mädchen	bis 10 Jahre	Fr	18.00 - 19.00	Turnhalle	Bianca Krille-Mensing
Geräteturnen Mädchen	ab 10 Jahre	Sa	17.00 - 19.00	Turnhalle	Bianca Krille-Mensing
Geräteturnen Mädchen	ab 10 Jahre	Do	17.30 - 19.00	Turnhalle	Bianca Krille-Mensing
Rhythmische Sportgymnastik	5 bis 7 Jahre	Fr	16.00 - 17.00	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Rhythmische Sportgymnastik	8 bis 12 Jahre	Fr	17.00 - 18.00	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Rhythmische Sportgymnastik	ab 13 Jahre	Fr	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Turnspiele					
Ringtennis		Di	18.00 - 20.00	Turnhalle	Steffen Wink
Ringtennis	Schülertraining	Sa	13.30 - 15.30	Sportpark Heide	Isabelle Dömel
Gesundheits- und Rehasport					
Aktiv und mobil bis 100	ganztätig	Mi	09.30 - 10.30	Gymnastikhalle	Ulli Kannenberg
Aroha®	Kurs	Di	20.00 - 21.00	Jugendraum	Nicole Wehner-Knaut
Faszientraining	Kurs	Mi	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle	Ursula Strathmann
Osteoporose-Prävention	Kurs	Di	08.30 - 09.30	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Pilates	Kurs	Do	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle	Ellen Engelhard-Hensel
Rückenfitness	Kurs	Di	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle	Frank Strathmann
Smovey - Walk	ganztätig	Mo	09.00 - 10.00	Parkplatz Tennisplätze	Monica Reiss
Smovey - Walk	Mitte Mai bis September	Di	19.15 - 20.15	Parkplatz Tennisplätze	Frank Strathmann
Wirbelsäulengymnastik	Kurs	Do	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle	Ellen Engelhard-Hensel
Yoga	Kurs	Fr	07.00 - 08.00	Gymnastikhalle	Silke Peter
Fitness & Dance					
Fitnesssport					
Aerobic/Step-Aerobic		Mo	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle	Anke Ponath
Bauch-Beine-Po		Mi	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle	Sarah Hohn
Bodytoning		Mo	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle	Anke Ponath
Damengymnastik		Do	20.00 - 21.00	Gymnastik-/Turnhalle	Brigitte Gottwald
Fit in die Woche		Mo	20.00 - 21.30	Turnhalle	Ulrike Kannenberg
Fitness Herren U60		Mo	14.00 - 15.30	Gymnastikhalle	Hauke Mix
Hot Iron		Mi	20.00 - 21.00	Gymnastikhalle	Sarah Hohn
Krafttraining	Oktober bis Mai	Di	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle	Ina Glag
Krafttraining für Jugendliche		Di	17.00 - 18.30	Gymnastikhalle	Miriam Saathoff / Henrik Saathoff
Lauftreff	April bis September	Di	19.00 - 20.00	Parkplatz Tennisplätze	Elisabeth u. Bernhard Walbrecht
MamaFit		Mi	15.30 - 16.30	Gymnastikhalle	Angela Papapetrou
Men's Afterwork Fitness	Erwachsene	Do	20.00 - 21.00	Gymnastik-/Turnhalle	Jürgen Viertel
Mini Dancer	3-5 Jahre	Mo	15.30 - 16.30	Gymnastikhalle	Anja Faust
Mini Dancer	5-7 Jahre	Mo	16.30 - 17.30	Gymnastikhalle	Anja Faust
Parkour		Fr	14.00 - 16.00	Turnhalle	Ben Friess / Cedric Lorenz
Radtreff	April bis Oktober	Do	18.00 - 21.00	ev. Kirche Diedenbergen	Egon Töllner/ Elisabeth Walbrecht
Gym & Dance "Power Kids"	ab 9 Jahre	Mo	17.00 - 18.30	Jugendraum	Anna Domscheit
Seniorengymnastik		Fr	14.00 - 15.00	Gymnastikhalle	Cornelia Goldbach
Skigymnastik	Oktober bis März	Di	20.00 - 21.00	Turnhalle	Elisabeth u. Bernhard Walbrecht
TRX	Kurs	Di	20.00 - 21.00	Gymnastikhalle	Anke Ponath
Walking Fortgeschrittene	ganztätig, Anfangszeit variiert	Mi	17.30 - 18.30	Parkplatz Tennisplätze	Brigitte Gottwald
Zumba®	Kurs	Mi	20.00 - 21.00	Turnhalle	Silvana Orf
Ballsport					
Badminton		Fr	20.00 - 22.00	Heiligenstockschule	Gisela und Klaus Hinderer
Indoorsoccer		So	18.00 - 21.00	Turnhalle	Karl Swoboda
Wandern & Boule					
Boule I	März bis Oktober	Di	16.00 - 19.00	Boulebahn Turnerwiese	Birgit Schöps
Boule II	März bis Oktober	Mi	16.00 - 19.00	Boulebahn Turnerwiese	Wolfgang Spieler
Boule III	März bis Oktober	Fr	16.00 - 19.00	Boulebahn Turnerwiese	Wolfgang Spieler
Wandern - Ganztagswanderung	letzter Sonntag im Monat	So	ab 09.00	Turnhalle	Dieter Steidl
Wandern - Seniorenwanderungen	jeden 2. Mittwoch im Monat	Mi	ab 14.00	Turnhalle	Dieter Steidl
Kampfsport					
Taekwondo Mixed	Alle	So	10.15 - 11.45	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Mixed	Anfänger (Alle)	Fr	19.00 - 20.30	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Mixed	Alle	Mo	19.00 - 20.00	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Fortgeschrittene	Freestyle	Fr	20.30 - 22.00	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Kinder	7 bis 12 Jahre (Fortgeschrittene)	Di	15.30 - 17.00	Gymnastikhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Kinder	Anfänger	Do	15.30 - 16.30	Gymnastikhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Kinder	7 bis 12 Jahre, Anfänger	Sa	11.30 - 12.30	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Kinder	7 bis 12 Jahre, Fortgeschrittene	Sa	12.30 - 13.30	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Wettkampf	Alle	Mi	19.00 - 20.00	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Zwerge	6 bis 7 Jahre	Sa	10.30 - 11.30	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taiji	Alle	Mo	20.00 - 21.30	Gymnastikhalle	Daniel Schütz-Amling
Wassersport					
Schwimmen					
Schwimmen Seepferdchen-Kurs	Nichtschwimmer	Do	14.00 - 15.00	Rhein-Main-Therme	Lien Fries
Schwimmen Seepferdchen-Kurs	Nichtschwimmer	Do	15.00 - 16.00	Rhein-Main-Therme	Astrid Kobbert
Schwimmen Seepferdchen-Kurs	Nichtschwimmer	Do	16.00 - 17.00	Rhein-Main-Therme	Astrid Kobbert / Jeannette Schmitt
Schwimmen Seepferdchen-Kurs	Nichtschwimmer	Do	17.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme	Astrid Kobbert / Jeannette Schmitt
Schwimmen Wassergewöhnung	Nichtschwimmer	Do	16.30 - 17.00	Rhein-Main-Therme	Astrid Kobbert
Schwimmen Seepferdchen zu Bronze	frische Seepferdchen	Sa	08.00 - 08.45	Rhein-Main-Therme	Valerie Müller
Schwimmen Bronze	5 bis 7 Jahre	Sa	08.45 - 09.30	Rhein-Main-Therme	Daniela Winter
Schwimmen Bronze	6 bis 8 Jahre	Mi	14.00 - 15.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Bronze	6 bis 8 Jahre	Do	15.00 - 16.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Bronze	6 bis 8 Jahre	Mi	15.00 - 16.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Silber	6 bis 8 Jahre	Mi	15.00 - 16.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Bronze	6 bis 8 Jahre	Do	14.00 - 15.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Bronze / Silber	6 bis 8 Jahre	Do	16.00 - 17.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Silber	6 bis 9 Jahre	Sa	09.30 - 10.15	Rhein-Main-Therme	Daniela Winter
Schwimmen Bronze / Silber	7 bis 9 Jahre	Mi	14.00 - 15.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Silber	7 bis 9 Jahre	Do	14.00 - 15.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Silber	7 bis 9 Jahre	Do	15.00 - 16.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Silber / Gold	9 bis 11 Jahre	Mi	16.00 - 17.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Silber / Gold	8 bis 10 Jahre	Do	16.00 - 17.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Gold	Jugendgruppe 13 bis 18 Jahre	Do	17.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Gold	Jugendgruppe 11 bis 16 Jahre	Sa	08.00 - 08.45	Rhein-Main-Therme	Daniela Winter
Schwimmen Gold	10 bis 15 Jahre	Sa	10.15 - 11.00	Rhein-Main-Therme	Daniela Winter
Schwimmen Erwachsene		Mi	21.00 - 22.00	Rhein-Main-Therme	Valerie Müller
Fitness					
Aquafitness	Erwachsene	Mi	16.00 - 17.00	Rhein-Main-Therme	Sandra Benner
Sporttauchen					
Anfänger/Fortgeschrittene	01.09. - Mitte Mai	Di	20.30 - 21.30	ISF	Trainer wechselnd
Anfänger/Fortgeschrittene	Mitte Mai - 31.08.	Di	19.45 - 20.45	Silobad	Trainer wechselnd
Anfänger/Fortgeschrittene	Ganzjährig	Mi	20.00 - 21.00	Rhein-Main-Therme	Trainer wechselnd
Ausbildung	Grundtauchschein	Mi	19.15 - 21.30	Rhein-Main-Therme	Karl-Heinz Ait