

Turnen						
Kinderturnen	Abteilungsbeitrag	Alter / Leistungsgrad		Uhrzeiten	Örtlichkeit	Trainer
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
Mini Dancer		3,5-4 Jahre	Mo	15.30 - 16.30	Gymnastikhalle	Jorina Seidemann
Mini Dancer		5-7 Jahre	Mo	16.30 - 17.30	Gymnastikhalle	Jorina Seidemann
Kinderturnen		3 bis 5 Jahre	Di	16.00 - 17.00	Turnhalle	Christa Holler / Eva Bittner
Kinderturnen		5 bis 6 Jahre	Di	17.00 - 18.00	Turnhalle	Christa Holler / Eva Bittner
Windeltürmer		9 bis 24 Monate	Di	09.30 - 10.30	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Windeltürmer		9 bis 24 Monate	Di	15.45 - 16.45	Gymnastikhalle	Janina Stattrop
Windeltürmer		9 bis 24 Monate	Do	09.30 - 10.30	Gymnastikhalle	Janina Stattrop
Kinderturnen		3 bis 4 Jahre	Fr	16.00 - 17.00	Turnhalle	Katja David
Kinderturnen / Geräteturnen		5 bis 6 Jahre	Fr	17.00 - 18.00	Turnhalle	Chriara Kreuzer
Leichtathletik						
Leichtathletik Minis		U8	Mi	15.00 - 16.00	Turnhalle/Sportpark Heide	Ina Glag
Leichtathletik Midis		U10	Mi	16.00 - 17.30	Turnhalle/Sportpark Heide	Miriam Saathoff
Leichtathletik Maxis		U12	Mi	17.30 - 19.00	Turnhalle/Sportpark Heide	Ina Glag
Leistungstraining		U14	Mo	17.00 - 18.30	Turnhalle/Sportpark Heide	Ina Glag / Claudia Saathoff
Leichtathletik		U14	Fr	17.00 - 18.30	Konrad-Adenauer-Schule/ Rosenbergschule/ Sportpark Heide	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 - 19.30	Turnhalle	Sarah Rreshka
Rhythmische Sportgymnastik		5 - 7 Jahre	Fr	15.00 - 16.00	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Rhythmische Sportgymnastik		10 Jahre plus	Fr	16.00 - 17.00	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Rhythmische Sportgymnastik		7 - 9 Jahre	Fr	17.00 - 18.00	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Turnspiele						
Ringtennis			Di	18.00 - 20.00	Turnhalle	Joshua Dömel
Gesundheits- und Rehasport	Abteilungsbeitrag					
Osteoporose-Prävention	4,50 €		Di	08.30 - 09.30	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Bewegung, Balance, Entspannung	4,50 €		Di	17.30 - 18.30	Gymnastikhalle	Pia Elfert
Rücken-Fit	4,50 €		Di	18.30 - 19.30	Gymnastikhalle	Pia Elfert
Arohä®	4,50 €		Di	18.30 - 19.30	Bürgerhaus Marxheim	Nicole Wehner-Knaut
Wirbelsäulengymnastik	4,50 €		Do	17.30 - 18.30	Gymnastikhalle	Ellen Engelhard-Hensel
Pilates	4,50 €		Do	18.30 - 19.30	Gymnastikhalle	Ellen Engelhard-Hensel
Yoga	4,50 €		Fr	08.30 - 09.30	Gymnastikhalle	Karmen Klancar
Yoga	4,50 €		Fr	09.30 - 10.30	Gymnastikhalle	Karmen Klancar
QiGong	4,50 €		Sa	10.00 - 11.00	Gymnastikhalle	Barbara Schönwandt
Fitness & Dance						
Fitnesssport	Abteilungsbeitrag					
Bodytoning	4,50 €		Mo	18.30 - 19.30	Gymnastikhalle	Anke Ponath
Step-Aerobic	4,50 €		Mo	19.30 - 20.30	Gymnastikhalle	Anke Ponath
TRX / Body Power	4,50 €	von Mai bis Oktober	Mo	20.30 - 21.30	Gymnastikhalle	Angela Papapetrou
TRX	4,50 €		Di	20.30 - 21.30	Gymnastikhalle	Anke Ponath
Bauch-Beine-Po	4,50 €		Mi	19.00 - 20.00	Gymnastikhalle	Sarah Hohn
Hot Iron	4,50 €		Mi	18.00 - 19.00	Gymnastikhalle	Sarah Hohn
Hot Iron	4,50 €		Mi	20.00 - 21.00	Gymnastikhalle	Sarah Hohn
Zumba®	4,50 €		Mi	20.00 - 21.00	Turnhalle	Sandra Welz
TRX	4,50 €		Do	20.30 - 21.30	Gymnastikhalle	Angela Papapetrou
Ballsport						
Badminton	4,50 €		Fr	20.00 - 22.00	Heiligenstockschule	Gisela und Klaus Hinderer
Gymnastik / Outdoor						
Smovey - Walk		ganzjährig	Mo	09.00 - 10.00	Parkplatz Tennisplätze	Monica Reiss
Fit Forever			Mo	10.30 - 11.30	Gymnastikhalle	Elisabeth Walbrecht
Fitness Herren Ü60			Mo	14.00 - 15.30	Gymnastikhalle	Wilfried Hassinger
Walking Anfänger		pausiert aktuell	Mo	18.00 - 19.00	Parkplatz Tennisplätze	Brigitte Gottwald
Fit in die Woche			Mo	20.00 - 21.00	Turnhalle	Ulrike Kannenberg
Lauftreff		April bis September	Di	19.00 - 20.00	Parkplatz Tennisplätze	Elisabeth u. Bernhard Walbrecht
Krafttraining			Di	19.30 - 20.30	Gymnastikhalle	Ina Glag / Claudia Saathoff
Skigymnastik		Oktober bis März	Di	20.00 - 21.00	Turnhalle	Elisabeth u. Bernhard Walbrecht
Aktiv und mobil bis 100			Mi	09.30 - 10.30	Gymnastikhalle	Ulrike Kannenberg
Walking Fortgeschrittene		ganzjährig, Anfangszeit variiert	Mi	17.30 - 18.30	Parkplatz Tennisplätze	Brigitte Gottwald
Radtreff		April bis Oktober	Do	18.00 - 21.00	ev. Kirche Diedenbergen	Elisabeth Walbrecht
Men's Afterwork Fitness		im mtl. Wechsel mit Damengymnastik	Do	19.30 - 20.30	Gymnastikhalle	Jürgen Viertel
Damengymnastik		im mtl. Wechsel mit Men's Afterwork Fitness	Do	20.00 - 21.00	Turnhalle	Brigitte Gottwald
Knuddel-Dich-fit		ab 3 Monate nach der Entbindung	Fr	10.30 - 11.30	Gymnastikhalle	Marina Römer
Senioren-gymnastik			Fr	14.00 - 15.00	Turnhalle	Ulrike Kannenberg
Wandern & Boule						
Boule II		März bis Oktober	Mi	16.00 - 19.00	Boulebahn Turnerswiese	Jörg-Henry Schiri
Boule III		März bis Oktober	Fr	16.00 - 19.00	Boulebahn Turnerswiese	Jörg-Henry Schiri
Wandern - Ganztagswanderung		gem. Ankündigung	So	ab 09.00	Turnhalle	pausiert aktuell
Wandern - Seniorenwanderungen		letzter Mittwoch im Monat	Mi	ab 14.00	Turnhalle	wechselnde Wanderführer
Kampfsport	Abteilungsbeitrag					
Taekwondo	5,50 €		Mo	19.00 - 20.00	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Kinder	5,50 €	10. bis 09. KUP Weiß bis Weißgelb	Mi	15.30 - 16.30	Gymnastikhalle	McKay Finney
Taekwondo Kinder	5,50 €	08. bis 04. KUP	Mi	16.30 - 17.30	Gymnastikhalle	Nicolai Schuster
Taekwondo	5,50 €		Mi	19.00 - 20.00	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo	5,50 €		Fr	19.00 - 20.30	Gymnastikhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Kinder	5,50 €	10. bis 09. KUP Weiß bis Weißgelb	Sa	11.00 - 12.00	Gymnastikhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	5,50 €	08. bis 07. KUP Gelb bis Gelbgrün	Sa	12.00 - 13.00	Gymnastikhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	5,50 €	06. bis 02. KUP Grün bis Rot	Sa	13.00 - 14.00	Gymnastikhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	5,50 €	10. bis 09. KUP Weiß bis Weißgelb	So	10.00 - 11.00	Turnhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	5,50 €	08. bis 07. KUP Gelb bis Gelbgrün	So	11.00 - 12.00	Turnhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	5,50 €	06. bis 02. KUP Grün bis Rot	So	12.00 - 13.00	Turnhalle	Ramon Benmesbah
Wassersport						
Schwimmen	Abteilungsbeitrag					
Schwimmen	6,50 €	Bronze bis Gold	Mi	14.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Erwachsene	6,50 €		Mi	21.00 - 22.00	Rhein-Main-Therme	Karl-Heinz Alt
Schwimmen	6,50 €	Anfängerkurse	Do	14.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme	Trainer Schwimmschule Großmann
Schwimmen	6,50 €	Bronze bis Gold	Do	14.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen	6,50 €	Bronze bis Gold	Sa	08.00 - 11.00	Rhein-Main-Therme	Trainer Schwimmschule Großmann
Fitness						
Aquafitness	6,50 €	Erwachsene	Mi	16.00 - 17.00	Rhein-Main-Therme	Sandra Benner
Sporttauchen						
Anfänger/Fortgeschrittene	6,50 €	01.09. - Mitte Mai	Di	20.30 - 21.30	ISF	Trainer wechselnd
Anfänger/Fortgeschrittene	6,50 €	Mitte Mai - 31.08.	Di	19.45 - 20.45	Silobad	Trainer wechselnd
Anfänger/Fortgeschrittene	6,50 €	Ganzjährig	Mi	20.00 - 21.00	Rhein-Main-Therme	Trainer wechselnd
Ausbildung	6,50 €	Grundtauchschein	Mi	19.15 - 21.30	Rhein-Main-Therme	Karl-Heinz Alt