

Angebot	KiJu	Info	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
Aerobic Step und Style			Mittwoch	09.30-10.30	Dany Kupczik	Gym 2
Aerobic-Step-Bodystyling			Dienstag	20.00-21.30	Julie Kleinert	Gym 2
Aerobic-Step-Easy			Mittwoch	20.00-21.00	Michaela Müller	Gym 2
Aerobic-TBC		Total Body Conditioning	Donnerstag	20.00-21.30	Susanne Schwind	Gym 2
Badminton			Montag	20.00-22.00	Markus Rudat	Bonames, Halle 2-3
Badminton			Dienstag	20.00-22.00	freies Training	Bonames, Halle 2
Ballett ¹	x	ab 5 Jahre	Montag	15.00-18.00	Steffi Müller	Gym 2
Ballett ¹	x	ab 7 Jahre	Freitag	15.30-17.30	Barbara Keller	Gym 2
Ballspiele	x	ab 9 Jahre	Donnerstag	18.00-19.00	David Schmucker	Bonames, Halle 1
Basketball	x	U12/10 Team mixed, Anfänger, Wartel	Montag	15.00-17.00	Sven Klimek	Bonames, Halle
Basketball	x	U14 Team männl, Anfänger, Warteliste	Montag	17.00-18.30	Cem Koc	Bonames, Halle 3
Basketball	x	U12/10 Team, Anfänger, Warteliste	Donnerstag	16.00-17.30	Sven Klimek	Bonames, Halle 3
Basketball	x	U14 Team männl, Fortgeschrittene	Dienstag	17.00-19.00	Martin Klimek	Bonames, Halle 3
Basketball	x	U14 Team männl, Fortgeschrittene	Donnerstag	17.30-19.00	Martin Klimek	Bonames, Halle 3
Basketball	x	U15 weiblich, Anfänger	Freitag	15.00-16.30	Philipp Pilat	Bonames, Halle 3
Basketball		Herren / Senioren Ligabetrieb	Montag	20.00-22.00	Martin Klimek	Bonames, Halle 1
Basketball		Erwachsene, Freizeitgruppe	Mittwoch	19.00-20.30	Christof Wege-Peter	Bonames, Halle 3
Basketball		Herren / Senioren Ligabetrieb	Mittwoch	20.30-22.00	Martin Klimek	Bonames, Halle 1
Basketball	x	U15 Team weibl., Anfänger	Donnerstag	16.30-18.00	Philipp Pilat	Bonames, Halle 3
Dance Workout			Montag	18.00-19.00	Michaela Müller	Gym 1
Einrad-Gruppe	x	Anfänger, ab 6 J.	Mittwoch	16.00-17.00	Andrea Kaufmann	Bonames, Halle 2-3
Einrad-Gruppe	x	Fortgeschrittene	Mittwoch	17.00-18.00	Andrea Kaufmann	Bonames, Halle 2-3
Einrad-Gruppe	x	Einradhockey, ab 8 J., Warteliste	Mittwoch	18.00-19.00	Andrea Kaufmann	Bonames, Halle 2-3
Einrad-Gruppe	x	Hockey, ab 12 J. Ligateam	Freitag	16.30-18.00	Andrea Kaufmann	Bonames, Halle 2-3
Einrad-Gruppe	x	Freies Training, Familien	Freitag	19.30-20.30	.	Bonames, Halle 1
Einrad-Gruppe		Freies Training Erwachsene	Freitag	20.30-22.00		Bonames, Halle 1
Eltern-Kind-Turnen	x	ab 2 Jahre	Montag	16.00-17.00	Renate Herkner	Bonames, Halle 1
Eltern-Kind-Turnen	x	ab 2 Jahre	Dienstag	16.00-17.00	Sanita Wilde	Bonames, Halle 2
Eltern-Kind-Turnen	x	ab 2 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	Michaela Müller	Bonames, Halle 1
Eltern-Kind-Turnen	x	ab 2 Jahre	Freitag	16.00-17.00	Julie Kleinert	Bonames, Halle 1
Familieturnstunde	x	ab 1 Jahr	Mittwoch	16.30-17.30	Julie Kleinert	TH Riedberg
Familieturnstunde	x	ab 2 Jahre	Donnerstag	15.00-16.30	Sanita Wilde	Bonames, Halle 1
Fatburner			Dienstag	9.30-10.30	Michaela Müller	Gym 2
Fatburner		Latin	Freitag	18.00-19.00	Deise Fasselt	Gym 1
Fitbalance			Donnerstag	09.00-10.30	Michaela Müller	Gym 2
Fitness-Studio ¹		täglich	Montag	Aushang	Wechselnd	Fitness-Studio
Fitnessgymn./Entspannung			Montag	20.00-21.30	Michaela Müller	Gym 2
Fitnessgymnastik			Dienstag	19.00-20.00	Julie Kleinert	Gym 2
Fitnessgymnastik			Dienstag	20.00-21.00	Helmut Kalbskopf	Bonames, Halle 1
Fitnessgymnastik			Mittwoch	20.00-21.00	Julie Kleinert	TH Riedberg
Fitnessgymnastik			Donnerstag	19.00-20.00	Julie Kleinert	Gym 2
Fitnessgymnastik		Bauch-Beine-Po	Freitag	19.00-20.00	Deise Fasselt	Gym 1
Flamenco ¹		Anfänger	Freitag	16.30-17.30	Katja Toporek	Haus Nidda Saal
Flamenco ¹		Anfänger m. Vorkenntnissen	Freitag	17.30-19.00	Katja Toporek	Haus Nidda Saal
Flamenco ¹		Fortgeschrittene	Freitag	19.00-20.00	Katja Toporek	Haus Nidda Saal
Flexibar			Montag	19.00-20.00	Michaela Müller	Gym 1
Frauen-Fitnessgymnastik			Mittwoch	19.00-20.00	Michaela Müller	Gym 2
Frauen-Fitnessgymnastik			Donnerstag	19.00-20.00	Michaela Müller	Gym 1
Freizeitsportspiele		Erwachsene	Montag	19.00-20.00	Dieter Kuch	Bonames, Halle 1-3
Gerätturnen	x	Anfänger 5-7 J., Warteliste	Dienstag	15.30-17.00	Johanna Kuch	Bonames, Halle 1
Gerätturnen	x	Anfänger/fortgeschr. ab 6 J.	Dienstag	17.00-18.30	Doris Kuch	Bonames, Halle 1
Gerätturnen	x	Anfänger ab 6 J.(Warteliste)	Mittwoch	17.00-18.00	Doris Kuch	Bonames, Halle 1
Gerätturnen	x	Fortgeschrittene	Mittwoch	17.00-19.00	Doris Kuch	Bonames, Halle 1
Gerätturnen	x	Anfänger ab 5 J. u. Fortgeschritten	Montag	16.30-19.00	Birgitt Opitz-Ismail	Bonames, Halle 2
Gerätturnen	x	Fortgeschr. ab 10 J.	Dienstag	18.30-20.00	Doris Kuch	Bonames, Halle 1
Gymnastik 50 plus		Männer	Dienstag	20.00-21.30	Helmut Kalbskopf	Bonames, Halle 1 u.
Gymnastik bei Osteoporose ¹			Donnerstag	18.00-19.00	Michaela Müller	Gym 1
Gymnastik light			Freitag	9.30-11.00	Julie Kleinert	Gym 2
Integrationsport		Erwachsene	Dienstag	19.00-20.00	Dieter Lösch	Bonames, Halle 2
Integrationsport	x	ab 8 Jahre	Montag	17.00-18.00	Frauke Horn	Bonames, Halle 1
Judo ¹	x	Anfänger, ab 8 J.	Mittwoch	17.00-18.30	Stefan Himmler	Gym 1
Judo ¹	x	Fortgeschrittene	Mittwoch	18.30-20.00	Stefan Himmler	Gym 1
Kinderturnen	x	6 - 8 Jahre	Dienstag	16.00-17.00	Doris Kuch	Bonames, Halle 3
Kinderturnen	x	7 - 9 Jahre	Freitag	15.30-16.30	Doris Kuch	Bonames, Halle 2

Angebot	KiJu	Info	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
Kleinkinderturnen	x	ab 4 Jahre	Montag	15.00-16.00	Renate Herkner	Bonames, Halle 1
Kleinkinderturnen	x	ab 4 Jahre	Dienstag	15.00-16.00	Sanita Wilde	Bonames, Halle 1
Kleinkinderturnen	x	ab 4 Jahre	Mittwoch	15.00-16.00	Michaela Müller	Bonames, Halle 1
Kleinkinderturnen	x	4-7 Jahre, 2 Gruppen	Mittwoch	17.30-18.30	Julie Kleinert	TH Riedberg
Kleinkinderturnen	x	ab 4 Jahre	Freitag	15.00-16.00	Julie Kleinert	Bonames, Halle 1
Krabbelgymnastik	x	ab Krabbelalter	Donnerstag	09.45-10.45	Sanita Wilde	Bonames, Halle 1
Krabbelgymnastik	x	ab Laufalter	Donnerstag	10.45-11.45	Sanita Wilde	Bonames, Halle 1
Lauftreff und Gymnastik			Montag	17.30-19.00	Meinhard Volz	Treff TH Bonames
Lauftreff und Gymnastik			Donnerstag	19.00-20.30	Meinhard Volz	Treff TH Bonames
Leichtathletik	x	6 - 10 J., Warteliste	Dienstag	17.00-18.30	Julia Höhre	Bonames, Halle 2
Leichtathletik	x	ab 10 Jahre	Dienstag	19.00-21.00	Julia Höhre	Kalbach, LA-Halle
Leichtathletik	x	E-Kader Training	Mittwoch	17.00-19.00	Melanie Zecha	Kalbach, LA-Halle
Leichtathletik	x	Kadertraining	Samstag	10.00-12.00	Melanie Zecha	nach Absprache
Leichtathletik	x	12-14 Jahre	Montag	14.30-16.30	Melanie Zecha	Kalbach, LA-Halle
Leichtathletik	x	ab 14 J., Leistungsgruppe	Montag	19.00-21.00	Melanie Zecha	Kalbach, LA-Halle
Leichtathletik	x	ab 14 Jahre, Leistungsgruppe	Dienstag	19.00-21.00	Melanie Zecha	Kalbach, LA-Halle
Leichtathletik	x	ab 14 Jahre, Leistungsgruppe	Donnerstag	14.30-16.30	Melanie Zecha	Kalbach, LA-Halle
Leichtathletik	x	ab 14 Jahre, Leistungsgruppe	Donnerstag	19.00-21.00	Melanie Zecha	Kalbach, LA-Halle
Leichtathletik		Erw./Senioren	Montag	14.30-16.30	Günther Ilchmann	Kalbach, LA-Halle
Leichtathletik		Erw./Senioren	Freitag	14.30-16.30	Jupp Zecha	Kalbach, LA-Halle
Orientalischer Tanz ¹			Mittwoch	18.30-20.00	Seyran El Amreh	Haus Nidda, Clubraum
Pilates ¹			Montag	19.00-20.00	Steffi Müller	Haus Nidda Saal
Pilates ¹		ab März 2012	Donnerstag	19.00-20.00	Steffi Müller	Gym 2
Pilates ¹		findet z.Zt. nicht statt	Freitag	17.00-18.00	N.N.	Gym 1
Power-Fitnessgymnastik			Montag	19.00-20.00	Dany Kupczik	Gym 2
QiGong		Entspannung in Bewegung	Mittwoch	18.00-19.00	Gerda Sommer	Gym 2
Rhythmische Sportgymnastik	x	Mädchen ab 6 Jahre	Donnerstag	16.30-17.30	Julie Kleinert	Haus Nidda, Saal
Rücken-Fitness ¹			Donnerstag	17.00-19.00	Meinhard Volz	Fitness-Studio
Rückenwellness			Mittwoch	19.00-20.00	Julie Kleinert	TH Riedberg
Seniorengymnastik			Montag	09.30-11.00	Dany Kupczik	Gym 2
Sportspiele und Gymnastik			Mittwoch	20.00-21.30	Doris Kuch	TH Riedberg
Tanzmix	x	6 - 8 J.	Montag	16.30-17.30	Michaela Müller	Gym 1
Tanzmix	x	ab 9 Jahre	Montag	18.00-19.00	Jessica Bacia	Haus Nidda Saal
Tischtennis		Freies Training	Dienstag	19.00-22.00	freies Training	Bonames, Halle 3
Tischtennis		Erwachsene	Freitag	20.00-22.30	freies Training	Bonames, Halle 3
Tischtennis	x	Schüler und Jugend	Freitag	18.00-20.00	Jan Kreitling	Bonames, Halle 3
Trampolin	x	ab 8 Jahre	Donnerstag	14.45-16.15	Julie Kleinert	Bonames, Halle 2
Trampolin	x	ab 12 Jahre	Donnerstag	17.00-19.00	Christina Stroh	Bonames, Halle 2
Tänzerische Früherziehung ¹	x	4-6 Jahre	Mittwoch	17.00-18.00	Michaela Müller	Gym 2
Tänzerische Früherziehung ¹	x	4-6 Jahre (Gruppe 1) Warteliste	Donnerstag	16.00-17.00	Michaela Müller	Gym 1
Tänzerische Früherziehung ¹	x	4-6 Jahre (Gruppe 2) Warteliste	Donnerstag	17.00-18.00	Michaela Müller	Gym 1
Urban Dance ¹	x	HipHop Kids, ab 7-11 J.	Dienstag	16.00-17.00	Bana Tsegai	Gym 2
Urban Dance ¹	x	Hip Hop, Anfänger, ab 12 J.	Dienstag	17.00-18.00	Bana Tsegai	Gym 2
Urban Dance ¹	x	Vogueing / Wacking	Mittwoch	16.00-17.00	Miriam Schönauer	Haus Nidda Saal
Urban Dance ¹	x	Funk (Locking/Popping)	Mittwoch	17.00-18.00	Miriam Schönauer	Haus Nidda Saal
Urban Dance ¹	x	Hip Hop	Mittwoch	18.00-19.00	Miriam Schönauer	Haus Nidda Saal
Urban Dance ¹	x	House	Mittwoch	19.00-20.00	Miriam Schönauer	Haus Nidda Saal
Urban Dance/Breakdance ¹	x	7 -12 J.	Donnerstag	16.00-17.00	Constantin Trommlitz	Gym 2
Urban Dance/Breakdance ¹	x	Fortgeschrittene, ab 13 J.	Freitag	18.00-20.00	Shing-Tak Man (Eric)	Gym 2
Vovinam ¹		nur Fortgeschrittene	Freitag	20.00-22.00	Meister Hung	Gym 1
Vovinam ¹	x	alle Altersstufen ab 6 Jahre	Samstag	10.30-12.30	Meister Hung	Gym 1+2
Walking und Gymnastik			Donnerstag	17.30-19.00	Julie Kleinert	Treff TSV-Gymhalle
Wirbelsäulengymnastik ¹			Dienstag	18.00-19.00	Julie Kleinert	Gym 2
Wirbelsäulengymnastik ¹			Donnerstag	10.30-11.30	Michaela Müller	Gym 2
Yoga ¹		Grundstufe	Dienstag	18.15-19.45	Marion Bröcking	Gym 1
Yoga ¹		Mittelstufe	Dienstag	20.00-21.30	Marion Bröcking	Gym 1
Yoga ¹		Grundstufe/Mittelstufe	Donnerstag	09.30-11.00	Niyati Knoll	Gym 1
Zirkusgruppe	x	Mini ab 6 Jahre	Freitag	17.00-18.00	Doris Kuch	Bonames, Halle 1
Zirkusgruppe	x	Maxi ab 10 Jahre	Freitag	18.00-19.30	Doris Kuch	Bonames, Halle 1
Zumba		ab 14.05.	Montag	20.00-21.00	Dany Kupczik	Gym 1
Zumba			Freitag	9.00-10.00	Dany Kupczik	Gym 1

Die Altersangaben sind Orientierungswerte. TH=Turnhalle, LH=Leichtathletikhalle, Clubraum 1-2=Haus Nidda
 Leichtathletik Sommer: AJS=Schulhof August-Jaspert Schule, Uni=Uni-Sportgelände Ginnheim SV=Sportplatz SV Bonames
 KiJu = Angebot für Kinder und Jugendliche. ¹ = Angebot mit Sonderbeitrag // Datum: 21.05.2012