

Angebot	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
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
Dance Workout		Montag	18.00-19.00	Michaela Müller	Gym 1
Einrad-Gruppe	Freies Training Erwachsene	Freitag	20.30-22.00		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
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
Integration sport	Erwachsene	Dienstag	19.00-20.00	Dieter Lösch	Bonames, Halle 2
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	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
Rücken-Fitness ¹		Donnerstag	17.00-19.00	Meinhard Volz	Fitness-Studio
Rückenwellness		Mittwoch	19.00-20.00	Julie Kleinert	TH Riedberg
Senioren-gymnastik		Montag	09.30-11.00	Dany Kupczik	Gym 2
Sportspiele und Gymnastik		Mittwoch	20.00-21.30	Doris Kuch	TH Riedberg
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
Vovinam ¹	nur Fortgeschrittene	Freitag	20.00-22.00	Meister Hung	Gym 1
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
Zumba	ab 14.05.	Montag	20.00-21.00	Dany Kupczik	Gym 1
Zumba		Freitag	9.00-10.00	Dany Kupczik	Gym 1

TH=Turnhalle, ¹ = Angebot mit Sonderbeitrag // Datum: 21.05.2012