

Sportangebote „Aktiv & Gesund“ in der Turngemeinde Nieder-Roden (für Mitglieder und Nichtmitglieder)



Ansprechpartner:

Kurs- und
Fitnessangebote:

Nicole Keller,
Tel. 77 14 57,

Gabi Schrei,
Tel. 77 17 62,

Antje Setterl,
Tel. 7 67 42

Wilhelm Senske,
Tel. 7 44 49

**Schnupperstunden bei
allen Fitness- und
Kursangeboten sind
jederzeit möglich!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Walking 8.00 - 9.00 Uhr, Parkplatz Brücke Don Bosco Heim Leitung: Wilhelm Senske			Walking 8.00 - 9.00 Uhr, Parkplatz Brücke Don Bosco Heim Leitung: Wilhelm Senske	Gymnastik (Best Ager) 9.45 – 10.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke
	Yoga (Kursangebot) 9.15 – 10.15 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ursula Hefter			Stuhl Gymnastik 11.00 - 12.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke
	Body-Mix 9.30 – 10.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter	REHA SPORT (verordnet) 10.15 – 11.00 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	REHA SPORT (verordnet) Schulter, Kiefer, Wirbelsäule 11.15 – 12.00 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	
	Yoga (Kursangebot) 10.30 - 11.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ursula Hefter	REHA-FIT-SPORT 11.15 – 12.15 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	Mama FIT ohne Baby 14:30 – 15:30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ann-Kathrin Keller	
		REHA SPORT (verordnet) 16.00 – 16.45 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke	Happy Bauch 16.00 – 17.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ann-Kathrin Keller	Pilates (Kursangebot) 16.00 – 17.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Anna Fritz/Karo Turk
Yoga (Kursangebot) 16.30 – 17.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Anna Fritz		Line-Dance Fortgeschrittene (Gruppe 2) 16:30 - 17:30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		
Line-Dance Fortgeschrittene (Gruppe 5) 17.00 – 17.45 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		REHA SPORT (Verordnet) 17.00 – 17.45 Uhr, Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Bettina Bielke		
Line-Dance Fortgeschrittene (Gruppe 6) 17.45 – 18:30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		Line-Dance Fortgeschrittene (Gruppe 3) 17.30 – 18.30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		
Line-Dance Fortgeschrittene (Gruppe 1) 18.30 – 19.15Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		ZUMBA (Kursangebot) 18.00 – 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Alexandra Wacker		
Männergymnastik (Best Ager) 18.30 – 19.30 Uhr kath. Pfarrheim Nieder-Roden Leitung: Julia Schmidt		Line-Dance Fortgeschrittene (Gruppe 4) 18:30 - 19:30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		
		B-B-P (Bauch-Beine-Po) 18.30 – 19.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Rosi Müller		
		Yoga (Kursangebot) 19.10 – 20.10 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Claudia Löw	PilBox Fusion 19.45 – 20.45 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Ann-Kathrin Keller, Karo Turk	

Stand September 2026

Aktiv & Gesund Kursangebot:

**Vereinsmitglieder:19,90€ pro Quartal
(Zuzahlung)
Nichtmitglieder: 64,00€ pro Quartal**

Im Kursbeitrag inklusive

Für Mitglieder ohne Zuzahlung

**Fitnessangebot exklusiv für
TG-Mitglieder**

Aktiv & Gesund Kursangebot:

**Vereinsmitglieder: 5€ pro Kurs
(inkludiert 8 Einheiten) (Zuzahlung)**

**Nichtmitglieder: 32,00€ pro Kurs
(inkludiert 8 Einheiten)**

Kontakt: Ann-Kathrin.Keller@tgniederroden.de

Line-Dance mit Zuzahlung

Mitgliederoffen

REHA-SPORT

mit ärztlicher Verordnung