

# NEU BEI UNS

**Psychomotorik** Freitag 16:30-17:30  
Für Kinder und Jugendliche mit Bewegungsdefiziten.

**Kendo** Freitag 20:00-21:30  
Samstag 10:00-12:00  
Eine moderne abgewandelte Art des ursprünglichen japanischen Schwertkampfes. Fördert Charakterfestigkeit, Entschlossenheit und moralische Stärke.

**Babys in Bewegung** Montag 11:30-12:30  
Über Sinnes- und Bewegungsanregungen werden sowohl die psychosoziale als auch die geistige Entwicklung des Babys gefördert. (6-12 Monate).

**Folgegruppe REHA** Montag 19:00-20:00  
Für ALLE die nach Ihrer Verordnung weiter Spaß am Sport haben.

**Neurologie (REHA-Sport)** Dienstag 14:00-15:00  
Für Teilnehmer mit Beschwerden u. Einschränkungen bei/nach Schlaganfall, Morbus Parkinson, Myopathien, Polyneuropathien, Multiple Sklerose,....

**Fitness Sport /Ü40** Mittwoch 16:00-17:00  
Für alle die Lust am Sport haben. Wir wollen uns gesund bewegen und fit werden.

## Kursangebote

**Kurse** Freitag 18:00-19:00  
-saisonabhängig-

So erreichen Sie uns:

### TG Unterliederbach 1887 e.V.

Geißspitzweg 15  
65929 Frankfurt

Telefon: (069) 31 00 33

Mail: [info@tgu1887.de](mailto:info@tgu1887.de)  
[www.tgu1887.de](http://www.tgu1887.de)

#### Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Ganzjährig: Mittwoch 17:30 - 18:30

Außerhalb der Schulferien zusätzlich:  
Montag 10:30 - 11:30



UNSER  
SPORTANGEBOT





# Übungsplan

Angebot	Tag	Zeit
<b>REHA-Sport</b>		
Herzsport	Dienstag	17:30-18:30
	Dienstag	18:30-19:30
	Mittwoch	17:15-18:15
	Mittwoch	18:15-19:15
	Mittwoch	19:15-20:15
Neurologie	Dienstag	14:00-15:00
Psychomotorik für Kinder u. Jugendliche	Freitag	16:30-17:30
Orthopädie	Dienstag	08:00-09:00
	Dienstag	10:00-11:00
	Donnerstag	17:00-18:00
	Donnerstag	18:00-19:00
	Freitag	14:00-15:00
Krebsnachsorge	Montag	18:00-19:00
	Dienstag	11:00-12:00
REHA-Sport-Folgegruppe	Montag	19:00-20:00

## Leichtathletik

Sommerhalbjahr: Sportplatz Grasmückenweg  
Winterhalbjahr: Sportplatz Geißspitzweg

Kinder	Donnerstag	16:00-18:00
Jugend & Erwachsene	Donnerstag	18:00-20:00
Leistungsgruppe	Montag	17:00-18:30

## Badminton

Jugend	Montag	17:00-19:30
	Mittwoch	17:00-19:30
	Samstag	15:00-18:00
Erwachsene	Montag	19:30-21:30
	Mittwoch	19:30-21:30

## Volleyball

Freizeit	Montag	21:00-22:00
Freizeit	Donnerstag	20:00-21:30
Senioren-Freizeit	Dienstag	19:30-21:30

# Turngemeinde

Angebot	Tag	Zeit
<b>Tischtennis</b>		
Jugend	Dienstag	17:15-19:30
	Donnerstag	17:15-19:30
	Freitag	17:30-19:30
Erwachsene	Dienstag	19:30-21:30
	Donnerstag	19:30-21:30
	Freitag	19:30-21:30

## Kendo

Jugend	Samstag	10:00-12:00
Senioren	Freitag	20:00-21:30

## Turnen und Fitness - Gerätturnen (Wettkämpfe)

Gerätturnen (Jungen)	Montag	17:00-18:30
	Dienstag	17:00-19:30
	Freitag (6-9J)	15:30-17:30
	Freitag (10-14J)	17:30-19:30
Gerätturnen (Gemischt)	Mittwoch	19:00-21:00
	Freitag	19:30-21:30
Gerätturnen (Mädchen)	Freitag (7-14J)	15:30-17:30

**Wenn nicht anders angegeben  
alle Angebote im Geißspitzweg 15**

## Mitgliedsbeiträge / Jahr

Erwachsene	96,00 €
Erwachsene ermäßigt	72,00 €
Jugendliche	66,00 €
Jugendliche ermäßigt	54,00 €
Fördermitglied	42,00 €
Familien	180,00 €

## Zuschlag / Jahr

	Erw.	Jugend
Reha-Sport & Torball	30,00 €	-,- €
Tischtennis	15,00 €	-,- €
Badminton	42,00 €	-,- €
Badminton (Sportmittelzuschlag)	12,00 €	12,00 €
Yoga	60,00 €	
Kursgebühren auf Anfrage		

# Untertliederbach



Angebot	Tag	Zeit
<b>Turnen und Fitness</b>		
Babys in Bewegung	Montag	11:30-12:30
Eltern - Kind - Turnen	Montag	10:30-11:30
Purzelturnen (3-4 J.)	Mittwoch	15:00-16:00
Purzelturnen (5-6 J.)	Mittwoch	16:00-17:00
Allg. Turnen (Mädchen 7-9 J.)	Mittwoch	17:00-18:00
Allg. Turnen (Mädchen 10-14 J.)	Mittwoch	17:45-19:00
Allg. Turnen (Jungen 6-14 J.)	Dienstag	16:00-17:00
Bewegungsspiele für Kinder	Samstag	15:00-16:00
Bodystyling <small>Bei Bedarf zzgl. 2,- € Kinderbetreuung</small>	Montag	09:30-10:30
Hockergymnastik	Montag	16:00-17:00
Fit und mobil im Alter	Montag	17:00-18:00
Fit im Alltag	Montag	19:00-20:00
Rücken Power	Montag	20:00-21:00
Montagsmänner (Sport&Fitness)	Montag	20:00-21:30
Gehirnjogging (letzter Di. im Monat)		10:00-11:30
Allg. Präventionssport	Dienstag	09:00-10:00
Fitness 60 plus	Dienstag	16:30-17:30
Rücken Fit	Mittwoch	08:30-09:30 09:30-10:30 10:30-11:30
Fitness Sport / Ü40	Mittwoch	16:00-17:00
Step / Gymnastik	Mittwoch	20:30-21:30
Hatha Yoga nur mit Anmeldung	Donnerstag	17:00-18:00
	Donnerstag	18:15-19:15
Fitnessgymnastik	Freitag	09:00-10:00
Step Aerobic	Freitag	10:00-11:30
Power Mix	Freitag	19:00-20:00
Indiaca	Donnerstag	19:00-21:30
<b>Blindensport</b>		
Torball	Dienstag	19:30-21:00
<b>Kursangebot</b>		
Diverse Kurse(saisonabhängig)	Freitag	18:00-19:00