

Kursbeschreibung

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

Aktiv + mobil im Alltag **Mittwoch** **8:30-9:30**
Präventives Gesundheitstraining für (ältere) Erwachsene
Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft,
Spaß + Spiel !

YOGA - Easy Flow **Samstag** **9:30-11:00**
Diese Stunde enthält leichte Kraft Ausdauer-, sowie
Balance Übungen, "Stretchings" (Dehnübungen) und
Twists (Rotationen). Alles um nach der Lehre des Yoga
euren Körper, in Einklang mit sich selbst zu bringen.

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.

Hockergymnastik **Montag** **15:00 - 16:00**
Ideal für Senioren. Eine tolle Möglichkeit, Aktivitäten mit
körperlichen Einschränkungen durchzuführen.

So erreichen Sie uns:

TG Unterliederbach
1887 e.V.

Geißspitzweg 15
65929 Frankfurt

Telefon: 069- 31 00 33

Mail: info@tgu1887.de
www.tgu1887.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Donnerstag 17 – 18 Uhr

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



Anfahrt mit dem Auto und Fahrrad:



UNSER
SPORTANGEBOT



Übungsplan

Angebot	Tag	Zeit
REHA-Sport		
Herzsport	Dienstag	17:30-18:30
	Dienstag	18:45-19:45
	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	10:30-11:30
	Donnerstag	17:00-18:00
	Donnerstag	18:00-19:00
	Freitag	14:00-15:00
	Freitag	15:00-16:00
Krebsnachsorge	Montag	17:30-18:30
	Dienstag	11:45-12:45
REHA-Sport-Folgegruppe	Montag	18:45-19:45

Leichtathletik		
Sommer: Sportplatz Grasmückenweg Winter: Sportplatz Geißspitzweg		
Kinder	Donnerstag	15:30-17:00
Jugend	Donnerstag	17:00-18:30
Erwachsene	Donnerstag	18:30-20:00

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

Volleyball		
Freizeit - Beachvolleyball	Dienstag	19:00-21:00
Freizeit	Donnerstag	20:00-21:30
Senioren-Freizeit	Dienstag	19:30-21:30

Turngemeinde

Angebot	Tag	Zeit
Tischtennis		
Jugend	Dienstag	17:00-19:15
	Donnerstag	17:00-19:15
	Freitag	17:30-19:15
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		
Gerätturnen (Jungen)	Montag (ab 6J)	15:00-16:30
	Montag (ab 10J)	16:45-18:45
	Dienstag (ab 6)	15:30-17:00
	Freitag (ab 6J)	15:45-17:14
	Freitag (ab 10J)	17:30-19:30
Gerätturnen (Gemischt)	Mittwoch	19:15-21:15
	Freitag	19:30-21:30
Gerätturnen (Mädchen)	Freitag (7-14J)	15:30-17:30

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	50,00 €	

Unterliederbach



Angebot	Tag	Zeit
Turnen und Fitness		
Allg. Turnen (Mädchen 7-9 J.)	Mittwoch	16:00-17:00
Allg. Turnen (Mädchen 10-14 J.)	Mittwoch	17:15-19:00
Allg. Turnen (Jungen 6-14 J.)	Dienstag	16:00-17:00
Bewegungsspiele für Kinder	Samstag	15:00-16:00

Bodystyling	Montag	09:30-10:30
Hockergymnastik	Montag	15:00-16:00
Mobil bleiben im Alter	Montag	16:15-17:15
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)		10:00-11:00
Allg. Präventionssport	Dienstag	09:00-10:00
Aktiv + mobil im Alltag	Mittwoch	08:30-09:30
Rücken Fit I (belastbar)	Mittwoch	09:45-10:45
Rücken Fit II (voll belastbar)	Mittwoch	11:00-12:00
Fitness Sport / Ü40	Mittwoch	16:00-17:00
Step / Gymnastik	Mittwoch	20:30-21:30
Hatha Yoga nur mit Anmeldung	Donnerstag	16:00-17:00
Fitnessgymnastik	Freitag	08:45-09:45
Step Aerobic	Freitag	10:00-11:30
Power Mix	Freitag	19:00-20:00
YOGA – Easy Flow	Samstag	09:30-11:00
Indiaca	Donnerstag	19:00-21:30

Blindensport		
Torball	Dienstag	19:30-21:00