

## Kursbeschreibung

### ZUMBA GOLD / ZUMBA

Zu großartiger Musik tanzen und eine Menge Kalorien verbrennen! GOLD - eine Version des typischen Zumba-Kurses mit geringerer Intensität für Senioren.

### Contemporary Dance

Von Musik begleiteter zeitgenössischer künstlerischer Bühnentanz mit Fittesselementen.

### Fit & Fun

Wir starten im Januar mit Aroha. Aroha ist ein Ausdauertraining im 3/4 -Takt mit Elementen aus Tai Chi, Kung Fu und Haka.

### Workout & Relax

ist ein abwechslungsreiches Training. Ein Mix aus Kraft-, Ausdauer und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper.

### 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 €	-,- €
Zumba	50,00 €	-,- €
Tanz	50,00 €	50,00 €

## 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:

Dienstag 17 – 18 Uhr

Außerhalb der Schulferien:  
Montag: 9:30 - 11:30 Uhr



## Anfahrt mit dem Auto und Fahrrad:



UNSER  
SPORTANGEBOT



# Übungsplan

Angebot	Tag	Zeit
<b>REHA-Sport</b>		
Herzsport	Mittwoch	17:15-18:15
	Mittwoch	17:15-18:15
	Mittwoch	18:15-19:15
	Mittwoch	18:30-19:30
	Mittwoch	19:15-20:15
Neurologie	Dienstag	13:00-14:00
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	14:15-15:15
	Freitag	15:15-16:15
Krebsnachsorge	Montag	17:30-18:30
	Dienstag	11:45-12:45
REHA-Sport-Folgegruppe	Montag	18:45-19:45
<b>Leichtathletik</b>		
Sommer: Sportplatz Grasmückenweg Winter: Sporthalle Geißspitzweg		
Kinder	Donnerstag	15:30-17:00
Jugend	Donnerstag	17:00-18:30
Erwachsene	Donnerstag	18:30-20:00
<b>Badminton</b>		
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
<b>Volleyball</b>		
Beachvolleyball (im Sommer)	Dienstag	19:00-21:00
Freizeit	Donnerstag	20:00-21:30
Senioren-Freizeit	Dienstag	19:30-21:30

# Turngemeinde

Angebot	Tag	Zeit
<b>Tischtennis</b>		
Jugend	Dienstag	17:00-19:30
	Donnerstag	17:00-19:30
	Freitag	17:30-19:30
Erwachsene	Dienstag	19:30-21:30
	Donnerstag	19:30-21:30
	Freitag	19:30-21:30
<b>Kendo</b>		
Jugend	Samstag	10:00-12:00
Erwachsene	Freitag	20:00-21:30
<b>Gerätturnen</b>		
Gerätturnen (Jungen)	Montag (ab 6J)	15:00-16:30
	Montag (ab 10J)	17:30-20:00
	Dienstag (ab 6)	15:30-17:00
	Dienstag (ab 10J)	17:00-19:30
	Freitag (ab 6J)	15:30-17:30
	Freitag (ab 10J)	17:30-19:30
Gerätturnen (Gemischt)	Mittwoch	19:00-21:00
	Freitag	19:30-21:30
Gerätturnen (Mädchen)	Montag (7-14J)	17:00-18:45
	Freitag (7-14J)	15:30-17:30
<b>Kinderturnen</b>		
Babyturnen	Dienstag	14:30-15:30
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	15:30-16:30
Purzeltturnen (3-4 J.)	Mittwoch	15:00-16:00
Purzeltturnen (5-6 J.)	Mittwoch	16:00-17:00
Grundschulmädels	Mittwoch	17:00-18:00
Allg. Turnen (Mädchen 10-14 J.)	Mittwoch	18:00-19:00
<b>Tanz</b>		
Contemporary	Dienstag	19:45-21:30
Contemporary	Donnerstag	20:00-21:30
Contemporary for Kids	Freitag	15:00-16:00

# Unterliederbach



Angebot	Tag	Zeit
<b>Turnen und Fitness</b>		
EasyStep	Montag	09:00-10:00
Bodystyling	Montag	10:00-11:00
Hockergymnastik	Montag	11:30-12:30
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	20:15-21:45
Gehirnjogging	letzter Dienstag im Monat	10:00-11:00
Allg. Präventionssport	Dienstag	09:00-10:00
Aktiv + mobil im Alltag	Mittwoch	08:30-09:30
Rückenfit I	Mittwoch	09:45-10:45
Rückenfit II	Mittwoch	11:00-12:00
Fitness Sport / Ü40	Mittwoch	16:00-17:00
Step / Gymnastik	Mittwoch	20:00-21:00
Hatha Yoga (nur mit Anmeldung)	Donnerstag	17:00-18:00
Indoor-Boule	Donnerstag	18:15-19:30
Entspannung	Donnerstag	19:00-20:00
Fitnessgymnastik	Freitag	09:00-10:00
Step Aerobic	Freitag	10:00-11:30
Fit & Fun	Freitag	18:30-19:30
Workout & Relax	Freitag	19:30-20:30
YOGA – Easy Flow	Samstag	09:30-11:00
<b>Zumba</b>		
Zumba Gold	Montag	08:00-09:00
Zumba	Montag	20:30-21:30
Zumba Gold	Samstag	10:30-11:30
Zumba	Samstag	11:30-12:30