Turnen

Kinderturnen	Alter / Leistungsgrad		Uhrzeiten	Örtlichkeit	Trainer
Eltern/Kind-Turnen	1,5 bis 3 Jahre	Mo	16.00 - 17.00	Turnhalle	Barbara Kratzberg
Mini Dancer	3,5-4 Jahre	Mo	15.30 - 16.30	Gymnastikhalle	Jorina Seidemann
Mini Dancer	5-7 Jahre	Mo	16.30 - 17.30	Gymnastikhalle	Jorina Seidemann
Kinderturnen	3 bis 5 Jahre	Di	16.00 - 17.00	Turnhalle	Christa Holler / Eva Bittner
Kinderturnen	5 bis 6 Jahre	Di	17.00 - 18.00	Turnhalle	Christa Holler / Eva Bittner
Windelturner	9 bis 24 Monate	Di	09.30 - 10.30	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Windelturner	9 bis 24 Monate	Di	15:45 - 16:45	Gymnastikhalle	Karin Heuß, Verena Holler
Eltern/Kind-Turnen	1,5 bis 3 Jahre	Mo	15:30 -16:30	Turnhalle	Jana Müller, Verena Holler
Kinderturnen	3 bis 4 Jahre	Fr	16.00 - 17.00	Turnhalle	Marina Römer
Kinderturnen / Geräteturnen	*5 bis 6 Jahre*	*Fr*	*17.00 - 18.00*	*Turnhalle*	*Übungsleiter gesucht*
Leichtathletik					
Leichtathletik Minis	*U8*	*Mi*	*15.00 - 16.00*	*Turnhalle/Sportpark Heide*	*Übungsleiter für dieses Angebot wird gesucht. Wer LA anbieten möchte bitte gerne bei sportvorstand@tv-diedenbergen.de melden.*
Leichtathletik Midis	*U10*	*Mi*	*16.00 - 17:30*	*Turnhalle/Sportpark Heide*	
Leichtathletik Maxis	*U12*	*Mi*	*17:30 - 19.00*	*Turnhalle/Sportpark Heide*	
Leistungstraining	*nach Absprache innerhalb der Trainingsgruppe*	*Mo*	*17.00 - 18.30*	*Turnhalle/Sportpark Heide*	
Sportabzeichen	Mai bis Oktober	Di	19.00 - 20.00	Sportpark Heide	Hans-Günther Sieberling
Turnen					
Geräteturnen Mädchen	bis 10 Jahre	Fr	18.00 - 19:30	Turnhalle	Sara Kowacs
Rhythmische Sportgymnastik	5 - 7 Jahre	Fr	15.00 - 16.00	Gymnastikhalle	Katrin Richter
Rhythmische Sportgymnastik	10 Jahre plus	Fr	16.00 - 17.00	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Rhythmische Sportgymnastik	7 - 9 Jahre	Fr	17.00 - 18.00	Gymnastikhalle	Jenny diLucente-Kafetzis
Turnspiele					
Ringtennis		Di	18.00 - 20.00	Turnhalle	Joshua Dömel
Ringtennis		Do	17:00 - 19:00	Turnhalle	Joshua Dömel
Tischtennis		Fr	19:30 - 21:30	Turnhalle	Daniel Reuter

Gesundheits- und Rehasport

Osteoporose-Prävention		Di	08.30 - 09.30	Gymnastikhalle	Ulrike Kannenberg
Bewegung, Balance, Entspannung		Di	17:00 - 18:00	Gymnastikhalle	Pia Elfert
Rücken-Fit		Di	18:00 - 19:00	Gymnastikhalle	Pia Elfert
Aroha®	*pausiert aktuell*	*Di*	*18.30 - 19.30*	*Bürgerhaus Marxheim*	*Nicole Wehner-Knaut*
Wirbelsäulengymnastik		Do	17.30 - 18.30	Gymnastikhalle	Ellen Engelhard-Hensel
Pilates	*pausiert aktuell*	*Do*	*18.30 - 19.30*	*Gymnastikhalle*	*Ellen Engelhard-Hensel*
Yoga		Fr	08:30 - 09:30	Gymnastikhalle	Karmen Klancar
Yoga		Fr	09:30 - 10:30	Gymnastikhalle	Karmen Klancar
QiGong		Sa	10:00 - 11:00	Gymnastikhalle	Barbara Schönwandt

Fitness & Dance

Fitnesssport					
Bodytoning		Mo	18.30 - 19.30	Gymnastikhalle	Anke Ponath
Step-Aerobic		Mo	19.30 - 20.30	Gymnastikhalle	Anke Ponath
TRX / Body Power		Mo	20.30 - 21.30	Gymnastikhalle	Angela Papapetrou, Anke Wetzka
TRX		Di	20.30 - 21.30	Gymnastikhalle	Anke Ponath
Bauch-Beine-Po		Mi	19:00 - 20:00	Gymnastikhalle	Sarah Hohn
Hot Iron		Mi	18:00 - 19:00	Gymnastikhalle	Sarah Hohn
Hot Iron		Mi	20:00 - 21:00	Gymnastikhalle	Sarah Hohn
Zumba®		*Mi*	*20.00 - 21.00*	*Turnhalle*	*Übungsleiter gesucht*
Dancit		Do	18:30 - 19:30	Gymnastikhalle	Anke Ponath
TRX		Do	20.30 - 21.30	Gymnastikhalle	Angela Papapetrou
Ballsport					
Badminton		Fr	20.00 - 22.00	Heiligenstockschule	Detlev Kropp, Christian Theuerkauf

Gymnastik / Outdoor

Smovey - Walk	ganzjährig	Mo	09.00 - 10.00	Parkplatz Tennisplätze	Monica Reiss
Fit Forever		Mo	10.30 - 11.30	Gymnastikhalle	Elisabeth Walbrecht
Fitness Herren Ü60		Mo	14.00 - 15.30	Gymnastikhalle	Willfried Hassinger
Walking Anfänger	pausiert aktuell	Mo	18:00 - 19:00	Parkplatz Tennisplätze	Brigitte Gottwald
Fit in die Woche		Mo	20.00 - 21.00	Turnhalle	Ulrike Kannenberg
Lauftreff	April bis September	Di	19.00 - 20.00	Parkplatz Tennisplätze	Elisabeth u. Bernhard Walbrecht
Krafttraining		Di	19.30 - 20.30	Gymnastikhalle	Ina Glag / Claudia Saathoff
Skigymnastik	Oktober bis März	Di	20.00 - 21.00	Turnhalle	Elisabeth u. Bernhard Walbrecht
Aktiv und mobil bis 100		Mi	09.30 - 10.30	Gymnastikhalle	Ulrike Kannenberg
Walking Fortgeschrittene	ganzjährig, Anfangszeit variiert	Mi	17.30 - 18.30	Parkplatz Tennisplätze	Brigitte Gottwald
Radtreff		Do	16:00 - 18:00	ev. Kirche Diedenbergen	Elisabeth Walbrecht
Men's Afterwork Fitness	im mtl. Wechsel mit Damengymnastik	Do	19.30 - 20.30	Gymnastikhalle	Jürgen Viertel
Damengymnastik	im mtl. Wechsel mit Men's Afterwork Fitnes	Do	20.00 - 21.00	Turnhalle	Brigitte Gottwald
Knuddel-Dich-fit	ab 3 Monate nach der Entbindung	Fr	10:30 - 11:30	Gymnastikhalle	Marina Römer
Seniorengymnastik		Fr	14.00 - 15.00	Turnhalle	Ulrike Kannenberg
Tabata		Fr	18:00 - 19:00	Turnhalle	Angela Papapetrou

Wandern & Boule

Boule II	März bis Oktober	Mi	16.00 - 19.00	Boulebahn Turnerwiese	Jörg-Henry Schirl
Boule III	März bis Oktober	Fr	16.00 - 19.00	Boulebahn Turnerwiese	Jörg-Henry Schirl
Wandern - Ganztagswanderung	*gem. Ankündigung*	*So*	*ab 09.00*	*Turnhalle*	*Wanderführer gesucht*
Wandern - Seniorenwanderungen	letzter Mittwoch im Monat	Mi	ab 14.00	Turnhalle	wechselnde Wanderführer

Kampfsport

Taekwondo		Mo	19.00 - 20.00	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Kinder	10. bis 09. KUP Weiß bis Weißgelb	Mi	15:30 - 16:30	Gymnastikhalle	McKay Finney
Taekwondo Kinder	08. bis 04. KUP	Mi	16:30 - 17:30	Gymnastikhalle	Christopher Kobs
Taekwondo		Mi	19.00 - 20.00	Turnhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo		Fr	19:00 - 20:30	Gymnastikhalle	Trainer wechselnd
Taekwondo Kinder	10. bis 09. KUP Weiß bis Weißgelb	Sa	11.00 - 12.00	Gymnastikhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	08. bis 07. KUP Gelb bis Gelbgrün	Sa	12.00 - 13.00	Gymnastikhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	06. bis 02. KUP Grün bis Rot	Sa	13.00 - 14.00	Gymnastikhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	10. bis 09. KUP Weiß bis Weißgelb	So	10.00 - 11.00	Turnhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	08. bis 07. KUP Gelb bis Gelbgrün	So	11.00 - 12.00	Turnhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Kinder	06. bis 02. KUP Grün bis Rot	So	12.00 - 13.00	Turnhalle	Ramon Benmesbah
Taekwondo Wettkampftraining		So	14:00 - 15:00	Turnhalle	Ramon Benmesbah

Wassersport

Schwimmen					
Schwimmen	Bronze bis Gold	Mi	14.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen Erwachsene		Mi	21.00 - 22.00	Rhein-Main-Therme	Karl-Heinz Alt
Schwimmen	Anfängerkurse	Do	14.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme	Trainer Schwimmschule Großmann
Schwimmen	Bronze bis Gold	Do	14.00 - 18.00	Rhein-Main-Therme	Mohammad Afschar
Schwimmen	Bronze bis Gold	Sa	08.00 - 11.00	Rhein-Main-Therme	Trainer Schwimmschule Großmann
Fitness					
Aquafitness	Erwachsene	Mi	16.00 - 17.00	Rhein-Main-Therme	Sandra Benner
Sporttauchen / Apnoetraining					
Anfänger/Fortgeschrittene	01.09. - Mitte Mai	Di	20.30 - 21.30	ISF	Trainer wechselnd
Anfänger/Fortgeschrittene	Mitte Mai - 31.08.	Di	19.45 - 20.45	Silobad	Trainer wechselnd
Anfänger/Fortgeschrittene	Ganzjährig	Mi	20.00 - 21.00	Rhein-Main-Therme	Trainer wechselnd
Ausbildung	Grundtauchschein	Mi	19.15 - 21.30	Rhein-Main-Therme	Karl-Heinz Alt