



# Übungsplan

Angebot	Tag	Zeit
<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>YOGA</b>		
Power-YOGA	Dienstag	18:00-19:30
Hatha-YOGA (nur mit Anmeldung)	Donnerstag	17:00-18:00
YOGA	Samstag	09:30-11:00
Kinder-YOGA (Kita)	Montag	16:00-16:45
Kinder-YOGA (Grundschule)	Montag	16:45-17:30

Mitgliedsbeiträge / Jahr	
Erwachsene	102,00 €
Erwachsene ermäßigt	78,00 €
Jugendliche	72,00 €
Jugendliche ermäßigt	60,00 €
Fördermitglied	42,00 €
Familien	192,00 €
Aufnahmegebühr pro Person	15,00 €

Zuschlag / Jahr	Erw.	Jugend
Reha-Sport & Torball	33,00 €	12,00 €
Tischtennis	24,00 €	-, - €
Badminton (Sportmittelzuschlag)	60,00 €	60,00 €
Badminton	18,00 €	18,00 €
Yoga	54,00 €	27,00 €
Tanz	54,00 €	27,00 €

**TG Unterliederbach  
1887 e.V.**

Geißspitzweg 15  
65929 Frankfurt

Telefon: 069- 31 00 33  
Mail: [info@tgu1887.de](mailto:info@tgu1887.de)  
[www.tgunterliederbach1887.de](http://www.tgunterliederbach1887.de)

**Öffnungszeiten Geschäftsstelle:**  
Dienstag: 17 - 18 Uhr

Außerhalb der Schulferien:  
Montag: 9:30 - 10:30 Uhr



## Anfahrt mit dem Auto und Fahrrad:





## Übungsplan

Angebot	Tag	Zeit
<b>REHA-Sport</b>		
Herzsport	Mittwoch	17:15-18:15 18:30-19:30
Krebsnachsorge	Dienstag	14:00-15:00
Neurologie	Dienstag	13:00-14:00
Psychomotorik (Kinder/Jugend)	Freitag	16:30-17:15
	Freitag	17:30-18:15
Orthopädie	Dienstag	08:30-09:30
	Dienstag	10:30-11:30
	Dienstag	16:15-17:15
	Mittwoch	19:30-20:30
	Donnerstag	17:15-18:15
Donnerstag	18:15-19:15	

<b>Kendo</b>		
Jugend/Erwachsene	Samstag	10:00-12:00

<b>Tanz</b>		
Kindertanz I (ab 5 Jahre)	Donnerstag	15:30-16:30
Kindertanz II (ab 5 Jahre)	Freitag	14:30-15:30
Kindertanz III (ab 5 Jahre)	Freitag	15:30-16:30
Contemporary Erwachsene	Dienstag	19:45-21:30
Contemporary Erwachsene	Donnerstag	20:00-21:30

<b>Tischtennis</b>		
Jugend	Dienstag	17:00-19:30
	Donnerstag	17:00-19:30
	Freitag (Anfänger)	17:00-19:00
Erwachsene	Dienstag	19:30-21:30
	Donnerstag	19:30-21:30
	Freitag	19:30-21:30

## Turngemeinde

Angebot	Tag	Zeit
<b>Gerätturnen</b>		
Gerätturnen (männlich)	Montag (ab 7 J.)	15:30-17:30
	Montag (ab 10 J.)	17:30-20:00
	Dienstag (ab 7 J.)	15:30-17:00
	Dienstag (ab 10 J.)	17:00-19:30
	Freitag (ab 7 J.)	15:30-17:30
Freitag (ab 10 J.)	17:30-19:30	
Gerätturnen (Gemischt)	Mittwoch (ab 14J)	19:00-21:00
	Freitag (ab 14J)	19:30-21:30
Gerätturnen (Mädchen)	Freitag	15:30-17:30

<b>Kinderturnen</b>		
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	15:00-16:00
Eltern-Kind-Turnen	Donnerstag	15:00-16:00
Eltern-Kind-Turnen	Donnerstag	16:00-17:00
Purzelturnen (3-4 J.)	Mittwoch	14:45-15:45
Purzelturnen (5-6 J.)	Mittwoch	15:45-16:45
Grundschulmädels I	Mittwoch	16:15-17:15
Grundschulmädels II	Mittwoch	16:45-17:45
Allg. Turnen (Mäd ab 5.Klasse)	Mittwoch	17:45-19:00

<b>Babys</b>		
Baby-Turnen	Montag	10:00-11:00
Baby-Turnen	Donnerstag	11:00-12:00

<b>Leichtathletik</b>		
Sommer: Sportplatz HTHC, Grasmückenweg 10		
Winter: Sporthalle TGU, Geißspitzweg 15		
Kinder	Donnerstag	15:30-17:00
Jugend	Donnerstag	17:00-18:30
Erwachsene	Donnerstag	18:30-20:00

## Unterliederbach



Angebot	Tag	Zeit
<b>Turnen und Fitness</b>		
Easy-Step	Montag	09:00-10:00
Bodystyling	Montag	10:00-11:00
Hockergymnastik	Montag	11:30-12:30
Rücken Power	Montag	18:00-19:00
Fit im Alltag	Montag	19:00-20:00
Montagsmänner (Fitness)	Montag	20:00-21:30
Gehirnjogging	letzter Dienstag im Monat	10:00-11:00
Allg. Präventionssport	Dienstag	09:30-10:30
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	15:45-16:45
Step / Gymnastik	Mittwoch	20:00-21:00
Indoor-Boule (nur mit Anmeldung)	Donnerstag	18:15-19:30
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

<b>Ballsport</b>		
Beachvolleyball (im Sommer)	Dienstag	19:00-21:00
Senioren-Freizeit-Volleyball	Dienstag	19:30-21:30
Freizeit-Volleyball	Donnerstag	20:00-21:30
Basketball Open Gym (ab 10J)	Samstag	11:00-13:00
3 x 3 Basketball	Samstag	13:00-14:00
Ball-Krokodile	Montag	16:30-17:30