

| Kurs-/Stundenbezeichnung   | Tag | Zeit        | ÜL        | ÜH         | präsenz<br>online | Angeb.-Nr.  |
|--|-----|-------------|-----------|------------|-------------------|-------------|
| <b>KURSE mit Kursgebühr siehe homepage, bitte anmelden unter <a href="mailto:sportbetrieb@tv-harheim.de">sportbetrieb@tv-harheim.de</a></b>                          |     |             |           |            |                   |             |
| Hatha Yoga® I  | Mo  | 17:45-18:45 | Ruth      | -          | WAS               | <b>K17</b>  |
| Iyengaryoga® I   | Mo  | 09:00-10:00 | Verena    | -          | WAS               | <b>K10</b>  |
| Iyengaryoga® II<br>geeignet für Ältere   | Mo  | 10:15-11:15 | Verena    | -          | WAS               | <b>K11</b>  |
| Strong Nation®   | Mo  | 18:45-19:45 | Anita     | -          | H1                | <b>K15</b>  |
| Iyengaryoga® III   | Di  | 17:30-18:30 | Verena    | -          | WAS               | <b>K12</b>  |
| Iyengaryoga® IV  | Di  | 18:45-19:45 | Verena    | -          | WAS               | <b>K13</b>  |
| Wirbelsäulengymnastik I<br>(ohne Gesundheitssiegel)  | Di  | 09.30-10.30 | Elisabeth | -          | H1-H2             | <b>K01</b>  |
| Wirbelsäulengymnastik III<br>(ohne Gesundheitssiegel)  | Di  | 20.00-21.00 | Elisabeth | -          | WAS               | <b>K05</b>  |
| Haltung u. Bewegung durch<br>Ganzkörpertraining A  | Mi  | 17:30-18:45 | Sabine    | -          | WAS               | <b>K03</b>  |
| Zumba® I - ab 29.08.24   | Do  | 19:30-20:30 | Anita     | -          | H1+H2             | <b>K07</b>  |
| Zumba® II - ab 30.08.24  | Fr  | 18:00-19:00 | Anita     | -          | WAS               | <b>K08</b>  |
| Zumba® for Teens 13-16 Jahre   | Fr  | 17:00-18:00 | Anita     | -          | KR                | <b>K18</b>  |
| <b>TURNEN UND GYMNASTIK: Schwerpunkt Kinder und Jugendliche</b>  |     |             |           |            |                   |             |
| Eltern-Kind Turnen 1-2J.   | Di  | 15:00-16:00 | Ines      | Christiane | H1+H2             | <b>TG36</b> |
| Eltern-Kind Turnen 3-4J.   | Di  | 16:15-17:15 | Ines      | -          | H1+H2             | <b>TG39</b> |
| Zeit zu Zweit 1-3J. */***  | Sa  | 10:00-11:15 | Sina      | -          | H1+H2             | <b>TG41</b> |
| * Termine Zeit zu Zweit: 2.11., 16.11., 30.11., 7.12. und 21.12.2024<br>***Anmeldung über <a href="mailto:sportbetrieb@tv-harheim.de">sportbetrieb@tv-harheim.de</a> |     |             |           |            |                   |             |
| Vater-Kind Turnen 1-3J. *  | Sa  | 09:30-10:30 | Sina      | Mara O.    | H1+H2             | <b>TG33</b> |
| Vater-Kind Turnen 3-5J. *  | Sa  | 10:45-11:45 | Sina      | Mara O.    | H1+H2             | <b>TG34</b> |
| * Termine Vater-Kind Turnen: 9.11., 23.11. und 14.12.2024  |     |             |           |            |                   |             |
| Geräteturnen<br>Jungen & Mädchen ab 8 - 11 J.  | MO  | 15:30-16:45 | Heike     | Team       | H1+H2             | <b>TG02</b> |
| Kids in Action 5-6 J.  | Mo  | 16:30-17:30 | Serimpi   | -          | H1                | <b>TG08</b> |
| Kids in Action 6-8 J.  | Mo  | 17:30-18:30 | Carla     | Mara F.    | H1                | <b>TG40</b> |
| Allg. Geräteturnen Mäd. 6-7 J.   | MI  | 14:30-15:30 | Heike     | Team       | H1+H2             | <b>TG09</b> |
| Allg. Geräteturnen Mäd. ab 8 J.  | MI  | 15:30-17:00 | Heike     | Debora     | H1+H2             | <b>TG10</b> |
| Geräteturnen (WK) Mäd. ab 12 J.  | MI  | 17:00-19:00 | Heike     | Team       | H1                | <b>TG13</b> |
| NEU- Geräteturnen ab 12 J.   | Mi  | 17:00-19:00 | Steffi    | Team       | H2                | <b>TG42</b> |
| Spiel Sport und Spaß Kinder 5-8 J.   | FR  | 15:45-16:45 | Mara F.   | Anna-Lena  | H2                | <b>TG14</b> |
| Geräteturnen LK  | FR  | 15:30-17:00 | Heike     | Carla      | H1                | <b>TG15</b> |

| TURNEN UND GYMNASTIK: Schwerpunkt Jugendliche und Erwachsene                          |    |             |            |           |        |             |
|---|----|-------------|------------|-----------|--------|-------------|
| Seniorengymnastik<br>ohne Bodenmatte  | MO | 14:15-15:15 | Elisabeth  | Melanie   | H2     | <b>TG16</b> |
| Fitness auf dem Stuhl ab 60 J.  | MO | 13:00-14:00 | Elisabeth  | Melanie   | H1     | <b>TG17</b> |
| Pilates   | DI | 17:40-18:40 | Elisabeth  | -         | KR     | <b>TG38</b> |
| Pilates **  | MI | 19:30-20:30 | Ines       | -         | online | <b>TG20</b> |
| <b>** Angebot findet online statt, bitte über sportbetrieb@tv-harheim.de anmelden</b> |    |             |            |           |        |             |
| Pilates   | DO | 09:00-10:00 | Ines       | -         | H2     | <b>TG21</b> |
| Pilates   | DO | 10:15-11:15 | Ines       | -         | H2     | <b>TG22</b> |
| NEU - Pilates<br>geeignet für Ältere und Einsteiger                                   | Fr | 09:00-10:00 | Melanie    | -         | WAS    | <b>TG42</b> |
| NEU - Pilates intensiv  | Fr | 10:15-11:15 | Melanie    | -         | WAS    | <b>TG43</b> |
| Fullbody Workout  | Mo | 20:00-21:00 | André      | -         | WAS    | <b>TG37</b> |
| Fitness Mix - Tae-Bo  | Mo | 19:00-20:00 | Mel        | -         | KR     | <b>TG04</b> |
| Functional Fitness  | DI | 20:00-21:00 | Michael B. | -         | H2     | <b>TG24</b> |
| Fitbalance  | DI | 19:30-20:30 | Manuela    | -         | KR     | <b>TG25</b> |
| Stressabbau   | DI | 20:30-21:30 | Manuela    | -         | KR     | <b>TG26</b> |
| Sport für Jedermann   | MI | 19:30-20:30 | Sabine     | -         | WAS    | <b>TG27</b> |
| <b>NEU - klassische Skigymnastik<br/>8 x bis zu den Winterferien</b>                  | MI | 19:30-20:30 | Kay        | -         | H1     | <b>TG45</b> |
| Aroha®  | Do | 18:30-19:30 | Sabine B.  | -         | WAS    | <b>TG39</b> |
| Gymnastik mit dem Flexi Bar   | FR | 16:45-17:45 | Sabine     | -         | WAS    | <b>TG32</b> |
| TURNEN UND GYMNASTIK: Schwerpunkt Tanz  |    |             |            |           |        |             |
| Dance & More WK<br>Gruppe ab 18 J.  | MO | 20:00-21:30 | Stefanie   | Jessica   | H1     | <b>TZ01</b> |
| Dance kids 7 J. bis 10 J.   | Mo | 16:30-17:30 | Katharina  | Leonie    | WAS    | <b>TZ13</b> |
| Käferbande ab 4 J. ***  | DO | 16:30-17:30 | Lea L.     | Leonie    | WAS    | <b>TZ04</b> |
| Stoppel Hopper 6-8 J. Anf. ***<br>WK Gruppe   | DO | 17:00-18:00 | Eva        | Anna-Lena | H1     | <b>TZ05</b> |
| Tanz Sternchen ab Jahrgang 2016 ***<br>WK Gruppe                                      | DO | 16:30-18:00 | Michi C    | Silke     | H2     | <b>TZ06</b> |
| <b>***Warteliste, bitte Anmeldung nur über sportbetrieb@tv-harheim.de</b>             |    |             |            |           |        |             |
| Starlights ab Jahrgang 2011<br>WK Gruppe  | DO | 18:00-19:30 | Cheyenne   | Lea S.    | H1     | <b>TZ07</b> |
| Dance Company ab 16 J.<br>WK Gruppe   | Di | 19:45-21:15 | Cheyenne   | Johanna   | H1     | <b>TZ14</b> |

| GESUNDHEITSSPORT   |    |             |                                   |            |          |     |
|--|----|-------------|-----------------------------------|------------|----------|-----|
| Koronarsportgruppe 1   | DI | 17:45-18:45 | Michael B.                        | Ärztin     | H2       | G01 |
| Koronarsportgruppe 2   | DI | 18:45-19:45 | Michael B.                        | Ärztin     | H2       | G02 |
| Gesund mit Rückenfit, Yoga und Pilates   | Mo | 09:00-10:00 | Elisabeth                         | -          | H1+H2    | G08 |
| Gesund mit Rückenfit, Yoga und Pilates   | Mo | 10:15-11:15 | Elisabeth                         | -          | H1+H2    | G09 |
| Fitness- und Ausgleichsgymnastik   | Mo | 18:45-19:45 | Elisabeth                         | -          | WAS      | G10 |
| Gesund mit Rückenfit, Yoga und Pilates**                                       | Di | 11:15-12:15 | Elisabeth                         | -          | online   | G11 |
| ** Angebot findet online statt, bitte über sportbetrieb@tv-harheim.de anmelden |    |             |                                   |            |          |     |
| BALLSPORT  |    |             |                                   |            |          |     |
| Basketball Jungs 8 - 12 J.   | MO | 17:00-18:30 | Steve                             | Sebastian  | H2       | B01 |
| Basketball Jungs 13 - 16 J.  | MO | 18:30-20:00 | Steve                             | Sebastian  | H2       | B13 |
| Basketball - Freizeitgruppe  | MO | 20:15-22:00 | Markus                            | -          | H2       | B02 |
| Boule  | DI | 14:00-17:00 | Thomas                            | -          | Boulepl. | B03 |
| Boule  | So | 14:00-17:00 | Thomas                            | -          | Boulepl. | B11 |
| Pickleball - Freizeitgruppe ab 12-99J.   | Mi | 19:00-20:30 | Daniel                            | -          | H2       | B09 |
| Badminton Jugend I   | FR | 18:00-19:00 | Guna                              | Marie      | H2       | B04 |
| Badminton Jugend II  | FR | 19:00-20:00 | Guna                              | Marie      | H2       | B05 |
| Badminton - Freizeitgruppe   | FR | 20:00-22:00 | Sven                              | -          | H2       | B07 |
| Floorball alle 6-8 J.***   | FR | 16:45-18:00 | Natalie                           | Mara F.    | H2       | B10 |
| Floorball alle 8-10 J.***  | FR | 17:00-18:00 | Dieter                            | Ruth v. D. | H1       | B14 |
| Floorball alle 9-13 J.***  | FR | 18:00-19:30 | Michael W./<br>Arjan              | -          | H1       | B08 |
| *** Warteliste, Anmeldung über sportbetrieb@tv-harheim.de                      |    |             |                                   |            |          |     |
| Uni-Hockey Freizeitgruppe für Erwachsene - neu 14 tägig **                     | FR | 20:00-21:00 | Michael W./Arjan<br>Stefan/Dieter | -          | H1       | B12 |
| ** Termine 14 tägig - jeden 1. und 3. Freitag im Monat                         |    |             |                                   |            |          |     |
| LEICHTATHLETIK   |    |             |                                   |            |          |     |
| Leichtathletik 6-9 J.<br>ab Oktober in der Halle                               | DI | 17:30-18:30 | Adrian                            | Kay        | BSA/H1   | L01 |
| Leichtathletik 10-13 J.<br>ab Oktober in der Halle                             | DI | 18:30-19:30 | Adrian                            | Kay        | BSA/H1   | L02 |
| SCHULSPORT/FEUERWEHR   |    |             |                                   |            |          |     |
| Stadt Frankfurt Feuerwehr  | Mi | 10:00-12:00 | TN                                | -          | H1+H2    | S07 |

**Legende:**

TG - Turnen und Gymnastik

TZ - Tanzen

G - Gesundheitssport

L - Leichtathletik

B - Ballsport

K - Kurse

F - freies Training

H1 - linke Halle

H2 - rechte Halle

WAS - Treppe hoch rechts

KR - Treppe hoch links

BSA - Bezirksportanlage

rote Schrift - aktuelle Änderung

*schräg* - findet z.Z. nicht statt