

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab April 2024



Beginn	Montag					Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag													
Vormittag	ab 8:15	09:30-11:00 Krabbeltreff 1-3 Jahre mit Julian Kursraum 1					08:15-09:15 Good Morning Pilates mit Mili Kursraum 4			09:15-10:45 Krabbeltreff 6 Monate – 2 Jahre mit Amelie Kursraum 1			9:00-10:00 Pilates für Fortgeschrittene mit Mili Kursraum 4																			
	ab 10:00	10:00-10:45 Entspannt in die Woche mit Kerstin Kursraum 4		10:00-11:00 Yoga mit Nadine Kursraum 5			10:00-11:00 Fit und aktiv 70+ mit Yeli Kursraum 4			10:00-11:00 Spaziergeh-Gruppe mit Christa Kursraum 4			10:00-11:00 Fit in den Tag mit Heike Kursraum 4			10:00-11:00 Mama Workout mit Nicole Kursraum 3		10:00-11:00 Faszien & Pilates mit Mili Kursraum 4		10:00-11:00 Yoga mit Jagoda Kursraum 5		10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ mit Yeli Kursraum 4		10:00-11:00 Aroha® mit Andreas Kursraum 3								
	ab 11:00	11:00-12:00 Fit bis ins hohe Alter mit Jutta Kursraum 4		11:00-12:00 Yoga mit Nadine Kursraum 5			11:00-12:00 Bodyworkout mit Heike Kursraum 3			11:00-12:00 NATURALFLOW mit Heike Kursraum 4								11:00-12:00 Body-workout mit Jina Kursraum 4		11:00-12:00 Yoga mit Eva Kursraum 5		11:00-12:00 Sanftes Pilates mit Maria K. Kursraum 3		11:00-12:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 4								
	ab 12:00																	12:00-13:00 Stretch & Relax mit Jina Kursraum 4														
Nachmittag	ab 15:00						15:00-16:00 Familie in Bewegung 0-4 Jahre mit Ela Sporthalle 1			15:15-16:00 Kindertanz 4-6 Jahre mit Birgit Kursraum 5			15:00-16:30 Fitness für den Kopf mit Jutta																			
	ab 16:00						16:00-17:00 Kunterbunte Bewegung für Kids 4-6 Jahre mit Ela Sporthalle 1			16:00-17:30 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Gosia Kursraum 1			16:00-17:00 Yoga Kids ab 10 Jahre mit Julia Kursraum 5			16:00-17:00 Kinder Aerobic 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 3																
	ab 17:00	17:00-18:00 Fit Mix mit Gosia Kursraum 3		17:00-18:00 Pilates Haltung neu erziehen mit Mili Kursraum 4			17:00-18:00 Kids in Action 6-10 Jahre mit Ela Sporthalle 1			17:00-18:00 Jumping Kids 6-10 Jahre mit Irina Kursraum 4		17:00-18:00 Body-workout mit Daniela Kursraum 3		17:00-18:00 Fitness für Frauen mit Julia Kursraum 5		17:00-18:00 Yoga Kids 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 3		17:00-18:00 Brisk Walking mit Maria Kursraum 4		17:30-18:30 Gymnastik für Mädchen ab 5 J. mit Laura Kursraum 1		17:00-18:00 Bauch-Beine-Po mit Gosia Kursraum 5		17:00-18:00 Pilates mit Maria Kursraum 3		17:00-18:00 Jumping Kids ab 10 Jahre mit Irina Kursraum 4		17:30-18:30 Power Yoga mit Jagoda Kursraum 5				
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Step mit Katharina Kursraum 5		18:00-19:00 Bodyworkout mit Heike Kursraum 3		18:00-19:00 Latin Workout mit Mili Kursraum 4			18:00-19:00 Pilates mit Maria Kursraum 5			18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4			18:00-19:00 Aroha® mit Maria Kursraum 3			18:00-19:00 Step Workout mit Daniela Kursraum 4			18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 Activ Workout mit Gosia Kursraum 5		18:00-19:00 Latin Dance mit Maria Kursraum 3		18:00-19:00 Jumping mit Irina Kursraum 4					
	ab 19:00	19:00-20:00 Line Dance mit Doris Kursraum 1		19:00-20:00 Body-complete mit Katharina Kursraum 5		19:00-20:00 Jumping mit Lisa Kursraum 4		19:30-20:30 Balance Training mit Jutta Kursraum 3		19:30-21:00 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1			19:00-20:00 Jumping mit Maria Kursraum 4		19:00-20:00 Step Aerobic mit Natalie Kursraum 5		19:00-20:00 Aroha® mit Doris Kursraum 3		19:00-20:00 Indian Balance mit Daniela Kursraum 5		19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:15 Langhantel Training mit Andreas Kursraum 4		19:00-20:00 Yoga mit Nadine Kursraum 5		19:00-19:45 Fitness für Männer mit Jutta Kursraum 4		19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:00 Pilates mit Irina Kursraum 4	
	ab 20:00						20:00-21:00 Yoga mit Jakob Kursraum 5						20:00-21:30 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1			20:00-21:00 Rückenfitness mit Marisa Kursraum 5		20:15-21:15 Jumping mit Lisa Kursraum 4		20:00-21:00 Yoga mit Nadine Kursraum 5		20:00-21:00 Functional Fitness mit Nicole Kursraum 4										

Bitte mitbringen:

- Mitgliedsausweis
- Hallen-Sportschuhe
- Eigene Matte oder großes Handtuch
- Getränk

