

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Sommerferien- Trainingsprogramm

Gültig vom 7. Juli bis 17. August 2025



Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag							
Vormittag	ab 8:15 09:30-11:00 Krabbeltreff 1-3 Jahre mit Julian Kursraum 1 außer 28.07.	08:15-09:15 Good Morning Pilates mit Mili Kursraum 4 bis 08.07.	9:00-10:00 Rückenfitness mit Marisa Kursraum 4 nur 09.07. bis 13.08.	9:00-10:00 Pilates für Fortgeschrittene mit Mili Kursraum 4 bis 10.07.										
	ab 10:00 10:00-10:45 Entspannt in die Woche mit Kerstin Kursraum 4 außer 11.08.	10:30-11:30 Sanftes Yoga / Level 0-1 mit Jagoda Kursraum 5 ab 04.08.	10:00-11:00 Fit und aktiv 70+ mit Yeli Kursraum 4	10:00-11:00 Spaziergeh-Gruppe mit Christa	10:00-11:00 Fit in den Tag mit Heike Kursraum 4	10:00-11:00 Fit mit Baby mit Nicole Kursraum 5	10:00-11:00 Faszien Training mit Mili Kursraum 4 bis 10.07.	10:00-11:00 Krabbeltreff ab 4 Monate mit Sandra Kursraum 5 außer 07.08.	10:00-11:00 Hocker Fitness mit Martina Kursraum 3	10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ mit Yeli Kursraum 4	10:00-11:00 Aroha® mit Andreas / Doris Kursraum 3 außer 19.07.	10:00-11:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 3		
	ab 11:00 11:00-12:00 Fit bis ins hohe Alter mit Jutta Kursraum 4 ab 14.07.	11:00-12:00 Funktionelles Mattentraining mit Heike Kursraum 3	11:00-12:00 NATURALFLOW® mit Heike Kursraum 4	11:30-12:30 Yoga / Level 0-1 mit Nadine Kursraum 5 bis 23.07.	11:00-12:00 Yoga / Level 0-1 mit Jakob Kursraum 5 ab 15.08.	11:00-12:00 Body-workout mit Jina Kursraum 4 bis 26.07. ab 16.08.	11:00-12:00 Yoga Level 1-2 mit Eva Kursraum 5 außer 19.07. bis 02.08.	11:00-12:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 3	11:00-12:00 Sanftes Pilates mit Maria K. Kursraum 4 bis 20.07. ab 17.08.					
	ab 12:00						12:00-13:00 Stretch & Relax mit Jina Kursraum 4 bis 26.07. ab 16.08.							
Nachmittag	ab 15:00		15:00-16:30 Fitness für den Kopf mit Jutta Besprechungsraum ab 16.07.											
	ab 16:00		16:00-17:30 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Gosia Sporthalle 2 außer 22.07. bis 29.07.	16:30-18:00 Walking mit Elke FERIEN SPECIAL	16:30-18:00 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Julia Kursraum 1 bis 24.07.		16:00-17:30 Langhantel Training mit Sascha Kursraum 4 FERIEN SPECIAL							
	ab 17:00	17:00-18:00 Fit Mix mit Gosia Kursraum 3 außer 14.07.	17:00-18:00 Pilates Haltung neu erziehen mit Mili Kursraum 4 bis 07.07.	17:00-18:00 Achtsamkeit für jedes Alter mit Michael Kursraum 5 außer 21.07. bis 28.07.	17:00-18:00 Bodyworkout mit Daniela Kursraum 3 bis 22.07.	17:00-18:00 Low Impact Aerobic mit Maria Kursraum 5 ab 12.08.	17:00-18:00 Fitness für Frauen mit Julia Kursraum 5 bis 23.07.	17:00-18:00 Bauch-Beine-Po mit Gosia Kursraum 5	17:30-18:30 Power Yoga Level 2-3 mit Mari Kursraum 5					
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Bodycomplete mit Katharina Kursraum 5 außer 14.07.	18:00-19:00 Cardio Step mit Irina Kursraum 3 bis 28.07.	18:00-19:00 Latin Workout mit Mili Kursraum 4 bis 07.07.	18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4 bis 22.07.	18:00-19:00 Step Workout mit Daniela Kursraum 4 bis 23.07.	18:00-19:00 Pilates für Männer mit Mili Kursraum 5 bis 09.07.	18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4 bis 24.07.	18:00-19:00 Activ Workout mit Gosia Kursraum 5	18:00-19:00 Latin Dance mit Maria Kursraum 1 ab 14.08.	18:00-19:00 Jumping mit Irina Kursraum 4 bis 01.08.			
	ab 19:00	19:00-20:00 Line Dance mit Doris Kursraum 1	19:00-20:00 Jumping mit Irina Kursraum 4 bis 28.07.	19:00-20:00 Balance Training mit Marisa Kursraum 3 nur 07.07. bis 11.08.	19:30-21:00 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1 bis 07.07. ab 04.08.	19:00-20:00 Kick Box Aerobic mit Doris Kursraum 3	19:00-20:00 Bodyworkout mit Pezziball mit Christine Kursraum 5 FERIEN SPECIAL	19:00-20:00 Indian Balance mit Daniela Kursraum 5 bis 23.07.	19:00-20:15 Langhantel Training mit Andreas/Sascha Kursraum 4	19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3	19:00-20:00 Entspannung leicht gemacht mit Nadine Kursraum 5 bis 17.07.	19:00-19:45 Fitness für Männer mit Jutta Kursraum 4 ab 17.07.	19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3	19:00-20:00 Dynamic Pilates mit Irina Kursraum 4 bis 01.08.
	ab 20:00	20:00-21:15 Langhantel Training mit Marisa Kursraum 4 nur 07.07. bis 11.08.	20:00-21:00 Sanftes Pilates mit Maria K Kursraum 3 ab 14.07.	20:00-21:00 Yoga / Level 0-3 mit Jakob Kursraum 5 ab 12.08.	20:00-21:30 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1 bis 09.07. ab 30.07.	20:15-21:15 Jumping mit Jane Kursraum 4								

Bitte mitbringen:

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



Outdoor-training

Einstufung der Yoga-Level:

Level 0-1: Geeignet für Einsteiger ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.
Level 2: Für Yogis mit Grundkenntnissen und Geübte.

Level 3: Für Yogis mit umfassender Yoga-Erfahrung.
Level 0-3: Offen für alle – von Anfängern bis zu erfahrenen Yogis.

Aktuelle Hinweise unter: www.tg-hanau.de/gymnastik-und-fitness

