

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab März 2026



Beginn		Montag				Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		Samstag			Sonntag																	
Vormittag	ab 8:15	09:30-11:00 Krabbeltreff ab 1-3 Jahre mit Julian Kursraum 1				08:15-09:15 Good Morning Pilates mit Mili Kursraum 4			9:00-10:00 Rückenfitness mit Marisa Kursraum 4		9:30-10:30 Fit mit Baby mit Nicole Kursraum 5		9:00-10:00 Pilates für Fort- geschrittene mit Mili Kursraum 4		08:00-09:00 Good Morning Yoga / Level 0-3 mit Olivera Kursraum 5		09:30-10:30 Krabbeltreff ab 4 Monate mit Sandra Kursraum 5																				
	ab 10:00	10:00-10:45 Entspannt in die Woche mit Kerstin Kursraum 4				10:00-11:00 Fit und aktiv 70+ mit Yeli Kursraum 4		10:00-10:45 Soft Cardio mit Heike Kursraum 5		10:00-11:00 Spaziergeh- Gruppe mit Christa		10:00-11:00 Fit in den Tag mit Heike Kursraum 4		10:30-11:30 Fit mit Baby mit Nicole Kursraum 5		10:00-11:00 Locker auf dem Hocker mit Martina Kursraum 3		10:00-11:00 Faszien Training mit Mili Kursraum 4		10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ mit Yeli Kursraum 4		10:00-11:00 Fit mit Baby mit Lisa/Tessa Kursraum 1		10:00-11:00 Aroha® mit Andreas Kursraum 3		10:00-11:00 Qigong mit Maria K Kursraum 3		10:00-11:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 4									
	ab 11:00	11:00-12:00 Fit bis ins hohe Alter mit Jutta Kursraum 4				11:00-12:00 Funktionelles Training mit Heike Kursraum 4						11:00-12:00 NATURALFLOW® mit Heike Kursraum 4				11:00-12:00 Core & Move mit Martina Kursraum 3				11:00-12:00 Yoga / Level 0-1 mit Jakob Kursraum 5				11:00-12:00 Bodywork- out mit Jina Kursraum 4		11:00-12:00 Yoga / Level 1-2 mit Eva Kursraum 5		11:00-12:30 MiniClub 1–4 Jahre mit Julian Kursraum 1		11:00-12:00 Sanftes Pilates mit Maria K. Kursraum 4		11:00-12:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 5					
	ab 12:00																			12:00-13:00 Stretch & Relax mit Jina Kursraum 4		14:00-15:00 Samstags Fitness mit Team Kursraum 4		12:00-13:00 Achtsamkeitsyoga & Meditation mit Claudia Kursraum 5													
Nachmittag	ab 15:00					15:00-16:00 Familie in Bewegung 0-4 Jahre mit Ela Sporthalle 1				15:00-16:30 Fitness für den Kopf mit Jutta Besprechungsraum				15:00-16:00 Kindertanzen 4-6 Jahre mit Catalena Kursraum 3				15:00-17:00 VereinsZeit mit Wiebke 		15:00-16:00 Swing & Walk mit Karin 		15:00-16:00 Samstags Fitness mit Team Kursraum 4															
	ab 16:00	16:00-17:00 Dance Vibes mit Judith Kursraum 3		16:00-17:00 Fit Kids ab 6 Jahre mit Ensar Kursraum 4		16:00-17:00 Kindertanzen 4-6 Jahre mit Catalena Kursraum 5		16:00-17:00 Mini Kids in Action 4-6 Jahre mit Ela Sporthalle 1		16:00-17:30 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Gosia Sporthalle 2		16:00-17:00 Kindertanzen 4-8 Jahre mit Catalena Kursraum 3		16:00-17:00 Fit Kids 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 4		16:00-17:00 Yoga Kids ab 10 Jahre mit Julia Kursraum 5		16:00-17:00 Kindertanzen 6-8 Jahre mit Catalena Kursraum 3		16:00-17:00 Dance & Workout mit Tessa Kursraum 5		16:30-18:00 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Julia Kursraum 1		16:00-17:00 Fit Kids ab 5 Jahre mit Sarah Kursraum 4		16:00-17:30 Langhantel Training mit Sascha Kursraum 4											
	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 Achtsamkeit für jedes Alter mit Michael Kursraum 5		17:00-18:00 Kids in Action 6-10 Jahre mit Ela Sporthalle 1		17:00-18:00 Bodyworkout mit Daniela Kursraum 3		17:00-18:00 Low Impact Aerobic mit Maria Kursraum 5		17:00-18:00 Kaha® mit Maria Kursraum 3		17:00-18:00 Fitness für Frauen mit Julia Kursraum 4		17:00-18:00 Yoga Kids 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 5		17:30-18:30 Gymnastik für Mädchen ab 6 J. mit Laura Kursraum 1		17:00-18:00 Pilates mit Maria Kursraum 3		17:00-18:00 Activ Workout mit Gosia Kursraum 4		17:00-18:00 Power Yoga / Level 2-3 mit Mari Kursraum 5											
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Cardio Step mit Irina Kursraum 3		18:00-19:00 Latin Moves & Bodyshaping mit Mili Kursraum 4		18:00-19:00 Bodycomplete mit Katharina Kursraum 5		18:00-19:00 Rücken- fitness mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 Pilates mit Maria Kursraum 5		18:30-19:30 Line Dance für Fortgeschrittene mit Dominik Kursraum 1		18:00-19:00 Aroha® mit Maria Kursraum 3		18:00-19:00 Step Workout mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 Pilates für Männer mit Mili Kursraum 5		18:00-19:00 Rücken- fitness mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 Shape & Sweat mit Gracia Kursraum 5		18:00-19:00 Latin Dance mit Maria Kursraum 1		18:00-19:00 Jumping mit Irina Kursraum 4		18:00-19:00 Beats & Burn mit Gracia Kursraum 5		Bitte mitbringen: • Mitgliedsausweis • Hallen-Sportschuhe • Eigene Matte oder großes Handtuch • Getränk							
	ab 19:00	19:00-20:00 Core & Balance Workout mit Marisa Kursraum 3		19:00-20:00 Jumping mit Irina Kursraum 4		19:00-20:00 Intervall- Fitness mit Nicole Kursraum 5		19:00-20:00 Line Dance mit Doris Kursraum 1		19:30-21:00 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1		19:00-20:00 Fighting Fitness mit Doris Kursraum 3		19:00-20:00 Jumping mit Lisa Kursraum 4		19:00-20:00 Drums Alive® mit Christine Kursraum 5		19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:15 Langhantel Training Andreas / Sascha Kursraum 4		19:00-20:00 Indian Balance mit Daniela Kursraum 5		19:00-20:00 Gymnastik- Mix mit Andrea Kursraum 3		19:00-19:45 Fitness für Männer mit Jutta Kursraum 4		19:00-20:00 Yoga / Level 2 mit Nadine Kursraum 5				19:00-20:00 Power Aerobic mit Johanna Kursraum 1		19:00-20:00 Dynamic Pilates mit Irina Kursraum 4		19:00-20:00 Bauch Beine Po mit Suzana Kursraum 5	
	ab 20:00	20:00-21:00 Sanftes Pilates mit Maria K Kursraum 3		20:00-21:15 Langhantel Training mit Marisa Kursraum 4		20:00-21:30 Allround Fitness mit Klaus / Bianca Kursraum 1		20:00-21:00 Yoga / Level 0-3 mit Jakob Kursraum 5		20:15-21:15 Jumping mit Doris /Jane Kursraum 4		20:00-21:00 Yin Yoga / Level 0-3 mit Jenny Kursraum 5		20:00-21:30 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1		20:00-21:00 Kurzhan- tel Training mit Johanna Kursraum 3		20:00-21:00 Intervall Fitness mit Nicole Kursraum 4		20:00-21:00 TOGU Dynamic Workout mit Nadine Kursraum 5																	

Bitte mitbringen:

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