TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab September 2026

Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag ab 8:00	09:30-10:15 **Entspannt in die Woche** mit Kerstin, Kursraum 4 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	8:00-09:00 **Good Morning Yoga** mit Olivera, Kursraum 3 9:00-10:00 **Pilates für Fortgeschrittene** mit Mili, Kursraum 4 09:30-11:00 **Babys in Bewegung** ab 3 Monate mit Sandra, Kursraum 5		09:30-11:00 **Mini Club** 1-4 Jahre mit Julian, Kursraum 1	
ab 10:00		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 10:00-11:00 **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 Tessa, Kursraum 1	10:00-11:00 **Aroha®** mit Andreas, Kursraum 5	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 **Pilates** mit Maria K., Kursraum 3 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 3	11:00-12 :00 **Yoga** / Level 1-2 mit Eva, Kursraum 3 11:00-12:00 **Bodyworkout** mit Jina, Kursraum 4	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	12:00-13:00 **Achtsamkeitsyoga & Meditation** mit Claudia, Kursraum 3
Nachmittag ab 14:00		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 Amelie, Kursraum 3	15:00-17:00 **VereinsZeit** mit Wiebke, Cafeteria 14:30-16:00 **Purzelgruppe** 2-4 Jahre mit Amelie, Kursraum 1	14:00-15:00 **Swing & Walk** mit Karin	
ab 16:00	16:00-17:00 **Fit Kids** ab 5 Jahre mit Sarah, Kursraum 4 16:00-17:00 **Kindertanzen** mit Tessa 4-6 Jahre, 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** 7-10 Jahre mit Tessa, 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 16:00-17:30 **Wettkampfgym-nastik** 4-6 Jahre mit Verena, Kursraum 1	16:30-18:00 **Purzelgruppe** 2-4 Jahre mit Julia, Kursraum 1 16:00-17:00 **Gymnastik & Tanz für Kinder** 7-10 Jahre mit Tessa, Kursraum 5	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 **Achtsamkeit für jedes Alter** mit Michael, Kursraum 3 17:00-18:00 **Pilates – Haltung neu erziehen** mit Mili, Kursraum 4 17:00-18:00 **Fit Mix** mit Gosia, 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 **Pilates** 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 K., Kursraum 3 17:00-18:00 **Activ Workout** mit Gosia, Kursraum 4 17:00-18:00 **K-Pop** ab 14 Jahre mit Tessa, Kursraum 5	17:00-18:00 **Power Yoga** / Level 2-3 mit Mari, Kursraum 3 17:00-18:00 **Beats & Burn** mit Gracia, Kursraum 4		
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 **HIIT & Fit** mit Mahrou, Kursraum 5	18:00-19:00 **Rückenfitness** mit Daniela, Kursraum 4 18:00-19:00 **Shape & Sweat** mit Gracia, Kursraum 5	18:00-19:00 **Jumping** mit Irina, Kursraum 4		
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 **Drums Alive®** mit Christine, Kursraum 4 19:00-20:00 **Latin Dance** mit Maria, Kursraum 5	19:00-20:00 **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 **Yoga** / Level 2 mit Nadine, Kursraum 3 19:00-20:00 **Jumping** mit Johanna, Kursraum 4 19:00-20:00 **Gymnastik-Mix** mit Andrea, Kursraum 5 19:00-19:45 **Fitness für Männer** mit Jutta, Kursraum 1	19:00-20:00 **Dynamic Pilates** mit Irina, Kursraum 4 19:00-20:00 **BBP meets Intervall** 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 3 20:00-21:00 **Core & Move** mit Martina, Kursraum 5	20:00-21:00 **Yin Yoga** / Level 0-3 mit Jenny, Kursraum 3 20:00-21:00 **Flex & Feel** mit Claudia, Kursraum 5 20:00-21:30 **Calisthenics** mit Steven, Sporthalle 1	20:00-21:00 **Intervall Fitness** mit Nicole, Kursraum 4 20:00-21:00 **Kurzhantel Training** mit Johanna, Kursraum 5 20:00-21:00 **Fit für die Piste** mit Klaus, Kursraum 1 (Nov. – Feb.)			

Bitte mitbringen:
- Mitgliedsausweis
- Hallen-Sportschuhe
- Eigene Matte oder großes Handtuch
- Getränk

Outdoor-training

KEINE Anmeldung über Clubity erforderlich

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.

Kurse für Kinder
Babys und Kleinkinder von 0 bis 4 Jahren
Kindergartenkinder von 4 bis 6 Jahren
Schulkinder ab 6 Jahren

Come together – auch ohne Sport

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