

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab Januar 2019



Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag								
Vormittag	ab 9:00		09:00-10:30 YOGA Reinhardskirche Brigitte und Bernd Rieß	9:00-10:00 Bodyworkout Studio 2 Sabine Blesching		09:00-10:00 Kaha® Studio 1 Maria Müller								
	ab 10:00	10:00-11:00 Fit bis ins hohe Alter Studio 1 Jutta Kipper	10:30-11:30 Pilates meets Latin dance Studio 2 Mili Yorges	10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ Studio 1 Yeli Keppke	10:00-11:00 Fit in den Tag Studio 2 Sabine Blesching	10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ Studio 1 Yeli Keppke								
	ab 11:00				10:00-11:00 Krabbeltreff „Windelflitzer“ Studio 1 Gosia Stepski	10:00-11:00 Fit in den Tag Studio 2 Sabine Blesching	10:00-11:00 Pilates Studio 1 Mili Yorges	10:15-11:45 Gesundheits-training plus® Studio 2 Brigitte und Bernd Rieß	10:30-11:30 Samstag Fitness Jede Woche ein neues Special Studio 1					
Nachmittag	ab 15:00	15:15-16:15 Purzelgruppe ab 4 Jahre Studio 2 Gosia Stepski			15:00-16:00 Zumba® Kids Jr. 4-6 Jahre Studio 1 Paloma Gomez		11:00-12:00 Faszien Training Studio 1 Mili Yorges		11:30-12:30 Samstag Fitness Jede Woche ein neues Special Studio 1					
	ab 16:00	16:00-17:00 Yoga Kids 5-10 Jahre Studio 1 Yeli Keppke	16:30-17:30 Walking Treffpunkt Jahnhallen Parkplatz Elke Jung	15:30-17:00 Rhythmische Sportgymnastik 4-8 Jahre Sporthalle Mili Yorges / Maria Müller	16:30-17:30 Capoeira 6-10 Jahre Studio 2 Fidel Martinez	16:00-17:00 Zumba® Kids 7-11 Jahre Studio 1 Paloma Gomez	16:00-17:00 Sport Flöhe 5-8 Jahre Turnhalle Susí Biermann-Rahm	15:00-16:00 Yoga Kids 5-10 Jahre Studio 1 Yeli Keppke	15:00-16:15 Purzelgruppe 2-4 Jahre Studio 2 Gosia Stepski	16:00-16:45 Bodyshaping Studio 1 Jina Talwar				
	ab 17:00	17:00-18:00 Fatburner Studio 1 Johanna Baake	17:45-18:45 Power-Walking Treffpunkt Jahnhallen Parkplatz Elke Jung	17:00-18:00 Pilates Sporthalle Mili Yorges	17:00-18:00 Aroha® Studio 1 Maria Müller	17:45-18:45 Gesundheits-training Studio 2 Marion Kremer	17:00-18:30 Aerobic für Kinder 5-10 Jahre Turnhalle Yeli Keppke	17:00-18:00 Core Wellness Studio 1 Kerstin Barth	17:00-18:00 Gymnastik für Mädchen ab 4 Jahre Studio 2 Laura Nowosel	17:00-18:00 Rhythmische Sportgymnastik ab 8 Jahre Turnhalle Lisa Kipper	17:00-18:00 Bauch-Beine-Po Studio 1 Gosia Stepski	17:00-18:00 Pilates Studio 2 Maria Müller	15:00-16:00 Yoga Kids 5-10 Jahre Studio 1 Yeli Keppke	16:45-17:45 Gesundheitstraining Studio 1 Egbert Kremer
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Flowing Work Studio 1 Johanna Baake		18:00-19:00 Fitness für Frauen Sporthalle Julia Wolf	18:00-19:00 Fighting-Aerobic Studio 1 Johanna Baake	18:00-19:00 Step Aerobic Studio 1 Natalie Stepski	18:00-19:00 Bodyworkout Studio 2 Daniela Maiwald	18:00-19:00 Rücken Fitness Turnhalle Daniela Maiwald	18:00-19:00 Latin Dance Studio 1 Maria Müller	18:15-19:45 YOGA Studio 2 Bernd Rieß	18:00-19:00 Step Aerobic Studio 1 Natalie Stepski			
	ab 19:00	19:15-20:15 Frauengymnastik Studio 1 Jutta Kipper	19:00-20:00 Fatburner Step Aerobic Studio 2 Johanna Baake	19:15-20:15 Langhantel Training Sporthalle Johanna Baake	19:15-20:15 Kaha® Studio 1 Julia Wolf	19:30-20:30 Rücken Fitness Turnhalle Daniela Maiwald	19:00-20:00 Functional Training Sporthalle Johanna Baake	19:15-20:15 Indian Balance Studio 1 Daniela Maiwald	19:15-20:15 Gymnastik Mix Studio 2 Andrea Stubner	19:00-20:00 Er- und Sie-Gymnastik Turnhalle Jutta Kipper	19:15-20:15 Gymnastik Mix Studio 1 Andrea Stubner	19:15-20:15 Bodyworkout Studio 2 Daniela Maiwald		
	ab 20:00	20:15-21:15 Balance Training Studio 1 Jutta Kipper	20:15-21:15 Bauch-Beine-Po Studio 2 Jina Talwar							20:15-21:15 Fitness für Männer Turnhalle Jutta Kipper	20:15-21:30 Functional Step Studio 1 Johanna Baake			

● Kostenpflichtiger Kurs
 Kostenfreie Kinderbetreuung

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

