

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab März 2023



| Beginn | Montag | | | Dienstag | | | Mittwoch | | | Donnerstag | | | Freitag | | Samstag | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------|---|--|--|--|--|---|--|--|---|---|--|--|--|---|---|---|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|
| Vormittag | ab 8:30 | 09:45-10:45 Yoga mit Nadine Studio 1 | | | 09:15-10:45 Krabbeltreff 6 Monate – 2 Jahre mit Patricia Studio 1 | | 08:30-10:00 YOGA Sensibilitätstraining mit Brigitte und Bernd Reinhardskirche | | | | 09:45-10:45 Pilates mit Irina Studio 1 | | 9:00-10:00 Pilates mit Mili Studio 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ab 10:00 | 10:00-10:45 Entspannt in die Woche mit Kerstin Studio 2 | | | 10:00-11:00 Fit und aktiv 70+ mit Yeli Studio 2 | | 10:30-12:00 YOGA Sensibilitätstraining mit Brigitte und Bernd Reinhardskirche | 10:00-11:00 Spaziergeh-Gruppe mit Christa | | 10:00-10:45 Fit in den Tag mit Heike Studio 2 | | | 10:00-11:00 Faszien & Pilates mit Mili Studio 1 | | 10:15-11:45 Gesundheits-training PLUS mit Brigitte und Bernd Studio 2 | 10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ mit Yeli Studio 2 | 10:00-11:00 Aroha® mit Andreas Studio 1 | | | | | | | | | | |
| | ab 11:00 | 11:00-12:00 Yoga mit Nadine Studio 1 | | | 11:00-11:45 Fit bis ins hohe Alter mit Jutta Turnhalle | | | 11:00-12:00 Bodyworkout mit Heike Studio 1 | | 11:00-12:00 Fit in den Tag mit Irina Studio 2 | | | | | 11:15-12:15 Yoga mit Eva Studio 1 | | 11:00-12:00 Bodyworkout mit Jina Studio 2 | | | | | | | | | | |
| | ab 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | 12:00-13:00 Stretch & Relax mit Jina Studio 2 | | | | | | | | | | | |
| Nachmittag | ab 14:30 | 14:45-16:15 Krabbeltreff 1-3 Jahre mit Julian Studio 1 | | | 15:00-16:00 Familie in Bewegung 2-4 Jahre mit Michaela Turnhalle | | | | | | 15:00-16:30 Fitness für den Kopf Gedächtnstraining mit Jutta | | 15:30-16:30 Kinder Aerobic 5-10 Jahre mit Yeli Studio 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ab 16:00 | 16:45-17:45 Fit Mix mit Gosia Studio 1 | | | 16:00-17:00 Jumping Kids 6-10 Jahre mit Irina Sporthalle | | 16:00-17:30 Kunterbunte Bewegung für Kids 4-6 J. mit Michaela Turnhalle | | 16:00-17:00 Body-workout mit Nele Studio 1 | | 16:00-17:30 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Gosia Studio 2 | | 16:45-17:45 Yoga Kids mit Yeli Studio 2 | | 16:45-17:45 Walking & Workout mit Daniela | | 16:45-17:45 Gesund-heitstraining mit Egbert Turnhalle | | | | | | | | | | |
| | ab 17:00 | | | | 17:00-18:00 Bodyworkout mit Daniela Sporthalle | | | | | | 17:15-18:15 Gymnastik für Mädchen ab 5 Jahre mit Laura Turnhalle | | 17:00-18:00 Walking mit Elke | | 17:00-18:00 Bauch-Beine-Po mit Gosia Studio 1 | | 17:00-18:00 Pilates mit Maria Studio 2 | | 17:45-18:45 Rücken-fitness mit Daniela Turnhalle | | 17:00-18:00 Jumping Kids 6-10 Jahre mit Irina Studio 1 | | 17:30-18:30 Power Yoga mit Jagoda Gymraum Maki | | | | |
| Abend | ab 18:00 | 18:00-19:00 Body-workout mit Heike Studio 1 | | 18:45-19:45 Jumping mit Lisa Sporthalle | | 18:30-20:00 Calisthenics mit Steven | | 18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Sporthalle | | 18:00-19:00 Gesundheitstraining mit Marion Studio 1 | | 18:00-19:00 Pilates mit Maria Studio 2 | | 18:00-19:00 Aroha® mit Maria Studio 1 | | 18:00-19:00 Bodyworkout mit Daniela Studio 2 | | 18:00-19:00 Activ Workout mit Gosia Studio 1 | | 18:00-19:00 Latin Dance mit Maria Studio 2 | | 18:00-19:00 Jumping mit Irina Studio 1 | | | | | |
| | ab 19:00 | 19:00-20:00 NATURAL-FLOW mit Heike Studio 1 | | 19:15-20:15 Intervall Training mit Nicole Studio 2 | | 19:30-20:30 Balance Training mit Jutta Turnhalle | | 19:15-20:15 Jumping mit Maria Sporthalle | | 19:00-20:00 Step Aerobic mit Natalie Studio 1 | | 19:15-20:15 Beweglich & Fit mit Andrea Turnhalle | | 19:15-20:15 Langhantel Training mit Andreas Sporthalle | | 19:15-20:15 Gymnastik Mix mit Andrea Studio 1 | | 19:00-20:00 Indian Balance mit Daniela Studio 2 | | 19:00-20:00 Yoga mit Nadine Studio 1 | | 19:00-20:00 Step Aerobic mit Maria Studio 2 | | 19:00-19:45 Fitness für Männer mit Jutta Turnhalle | | 19:00-20:00 Pilates mit Irina Studio 1 | |
| | ab 20:00 | | | | | | | 20:00-21:00 Aroha® mit Doris Studio 1 | | | | | | 20:15-21:45 Calisthenics mit Steven Sporthalle | | | | 20:00-21:00 Yoga mit Nadine Studio 1 | | 20:00-21:00 Intervall Training mit Nicole Turnhalle | | | | | | | |

Bitte mitbringen:

- Mitgliedsausweis oder TGH-App
- Eigene Matte oder großes Handtuch
- Getränk

