

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab Oktober 2022



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			9:00-10:00 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			10:00-11:00 Fit in den Tag mit Sabine 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			
	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 Sabine Studio 2					11:15-12:15 Yoga für Anfänger 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									15:00-16:30 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			16:00-17:30 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 Gesundheits-training mit Egbert Turnhalle									
	ab 17:00	17:00-18:00 Walking für Anfänger mit Sabine			17:00-18:00 Bodyworkout mit Daniela Sporthalle			17:45-18:45 Gesundheitstraining mit Marion Studio 2			17:15-18:15 Gymnastik für Mädchen ab 5 Jahre mit Laura Turnhalle			17:00-18:00 Bauch-Beine-Po mit Gosia Studio 1		17:45-18:45 Rückenfitness mit Daniela Turnhalle		17:00-18:00 Pilates mit Maria Studio 2		17:00-18:00 Jumping Kids 6-10 Jahre mit Irina Studio 1		17:30-18:30 Power Yoga mit Katharina Gymraum Maki			
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Bodyworkout mit Heike Studio 1		18:00-19:00 Power Walking mit Sabine		18:45-19:45 Jumping mit Lisa Sporthalle		18:00-19:00 Pilates mit Maria Studio 1		18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Sporthalle		18:00-19:00 Bodyworkout mit Daniela Studio 2		18:00-19:00 Aroha® mit Maria		18:00-19:00 Latin Dance mit Maria Studio 2		18:00-19:00 Active Workout mit Gosia Studio 1		18:00-19:00 Jumping mit Irina Studio 1					
	ab 19:00	19:15-20:15 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 Step Aerobic mit Natalie Studio 1		19:30-20:30 Gymnastik Mix mit Andrea Turnhalle		19:15-20:15 Jumping mit Maria Sporthalle		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		19:00-19:45 Fitness für Männer mit Jutta Turnhalle		19:45-20:45 Yoga mit Nadine Studio 1		19:00-20:00 Step Aerobic mit Maria Studio 2	
	ab 20:00				20:30-22:00 Calisthenics mit Steven Turnhalle									20:15-21:45 Calisthenics mit Steven Sporthalle						20:00-21:00 Intervall Training mit Nicole Turnhalle					

Bitte mitbringen:

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

