

# TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab Januar 2022



Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag						
Vormittag	ab 8:30 09:45-10:45 <b>Yoga</b> mit Nadine Studio 1	08:30-10:00 <b>YOGA Sensibilitätstraining</b> mit Brigitte und Bernd Reinhardskirche	09:30-10:30 <b>Krabbeltreff „Windelflitzer“</b> mit Monika Studio 1		9:00-10:00 <b>Pilates</b> mit Mili Studio 1							
	ab 10:00 10:00-10:45 <b>Entspannt in die Woche</b> mit Kerstin Studio 2	10:30-12:00 <b>YOGA Sensibilitätstraining</b> mit Brigitte und Bernd Reinhardskirche	10:00-11:00 <b>Fit und aktiv 70+</b> mit Yeli Studio 2	10:00-11:00 <b>Pilates</b> mit Irina Studio 1	10:00-11:00 <b>Fit in den Tag</b> mit Sabine Studio 2	10:00-11:00 <b>Faszien &amp; Pilates</b> mit Mili Studio 1	10:15-11:45 <b>Gesundheits-training PLUS</b> mit Brigitte und Bernd Studio 2	10:00-11:00 <b>OUTDOOR Fit und aktiv 60+</b> mit Monika	10:00-11:00 <b>Fit und aktiv 60+</b> mit Yeli Studio 2	10:00-11:00 <b>AROHA</b> <b>Aroha®</b> mit Maria		
	ab 11:00 11:00-12:00 <b>Yoga</b> mit Nadine Studio 1	11:00-11:45 <b>Fit bis ins hohe Alter</b> mit Jutta Studio 2	11:00-12:00 <b>Spaziergeh-Gruppe</b> mit Monika	11:00-12:00 <b>Bodyworkout</b> mit Heike Studio 1	11:00-12:00 <b>Fit in den Tag</b> mit Sabine Studio 2	11:00-12:00 <b>Mama Fitness</b> mit Irina					11:00-12:00 <b>Pilates</b> mit Maria Studio 2	11:15-12:15 <b>Yoga für Anfänger</b> mit Eva Studio 1
	ab 12:00										12:00-13:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> mit Maria Studio 2	
Nachmittag	ab 15:00			15:00-16:30 <b>Fitness für den Kopf</b> Gedächtnstraining mit Jutta	15:30-16:30 <b>Kinder Aerobic</b> 5-10 Jahre mit Yeli Studio 2							
	ab 16:00	16:45-17:45 <b>Fit Mix</b> mit Gosia Studio 1	16:00-16:45 <b>Fit Kids</b> 6-8 Jahre mit Monika Sporthalle	16:00-17:30 <b>Purzelgruppe</b> 2-4 Jahre mit Gosia Studio 2	16:45-17:45 <b>Yoga Kids</b> mit Yeli Studio 2	16:45-17:45 <b>Walking &amp; Workout</b> mit Daniela	16:00-17:00 <b>Bodyworkout</b> mit Jina Studio 2	16:00-17:00 <b>Jumping Kids</b> 6-10 Jahre mit Irina Studio 1	16:45-17:30 <b>Gesundheits-training</b> mit Egbert Turnhalle			
	ab 17:00	17:00-18:00 <b>Walking für Anfänger</b> mit Monika	17:00-18:00 <b>Bodyworkout</b> mit Daniela Sporthalle	17:45-18:45 <b>Gesundheitstraining</b> mit Marion Studio 2	17:15-18:15 <b>Gymnastik für Mädchen</b> 4-7 Jahre mit Laura Turnhalle	17:00-18:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> mit Gosia Studio 1	17:45-18:45 <b>Rückenfitness</b> mit Daniela Turnhalle	17:00-17:45 <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Jina Studio 2	17:00-18:00 <b>Jumping</b> mit Irina Studio 1	17:30-18:30 <b>Power Yoga</b> mit Katharina Gymraum Maki		
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 <b>Bodyworkout</b> mit Heike Studio 1	18:00-19:00 <b>Power Walking</b> mit Sabine	18:00-19:00 <b>Functional Training</b> mit Nicole Sporthalle	18:00-19:00 <b>Rückenfitness</b> mit Daniela Studio 1	18:00-19:00 <b>Bodyworkout</b> mit Daniela Studio 2	18:00-19:00 <b>Pilates</b> mit Maria Studio 2	18:00-19:00 <b>Activ Workout</b> mit Gosia Studio 1	18:00-19:00 <b>Functional Training</b> mit Nicole Turnhalle			
	ab 19:00	19:15-20:15 <b>Balance Training</b> mit Jutta Turnhalle	19:15-20:15 <b>Step Aerobic</b> mit Natalie Studio 1	19:15-20:15 <b>Jumping</b> mit Maria Sporthalle	19:30-20:30 <b>Gymnastik Mix</b> mit Andrea Turnhalle	19:15-20:15 <b>Langhantel Training</b> mit Heike Sporthalle	19:15-20:15 <b>Gymnastik Mix</b> mit Andrea Studio 1	19:00-20:00 <b>Indian Balance</b> mit Daniela Studio 2	19:00-19:45 <b>Fitness für Männer</b> mit Jutta Turnhalle	19:45-20:45 <b>Yoga</b> mit Nadine Studio 1	19:00-20:00 <b>Latin Dance</b> mit Maria Studio 2	
	ab 20:00				20:15-21:30 <b>Calisthenics</b> mit Steven Sporthalle			20:00-21:00 <b>Step Aerobic</b> mit Maria Studio 2				

Bitte mitbringen:

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

Bitte beachten:  
Teilnahme nur nach Anmeldung möglich.  
> zu den Anmelde-Infos


