

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm • Gültig ab August 2018



Beginn		Montag	Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag	
Vormittag	ab 9:00		09:00-10:30 YOGA Sensibilitäts-training Reinhardskirche Brigitte und Bernd Rieß	●	9:00-10:00 Bodyworkout Studio 2 Sabine Blesching					9:00-10:00 Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining Studio 2 Brigitte und Bernd Rieß	●		
	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 in den Tag Studio 2 Sabine Blesching	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 Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining Studio 2 Brigitte und Bernd Rieß	●	10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ Studio 1 Yeli Keppke	
	ab 11:00								11:00-12:00 Faszien Training Studio 1 Mili Yorges				
Nachmittag	ab 15:00	15:15-16:15 Purzelgruppe ab 4 Jahre Studio 2 Gosia Stepski										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
	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	16:00-17:00 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 Sport Flöhe 5-8 Jahre Turnhalle Susi Biermann-Rahm	16:00-17:00 Rhythmische Sportgymnastik ab 4-8 Jahre Studio 2 Maria Müller	16:45-17:45 Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining Studio 1 Egbert Kremer	●	
	ab 17:00	17:00-18:00 Fatburner Studio 1 Melanie Sann	17:30-18:30 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 Haltung + Bewegung durch Ganzkörpertraining 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 Kinder 4 – 8 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	
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Flowing Work Studio 1 Johanna Baake		18:00-19:00 Fitness für Frauen Sporthalle Julia Horst	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 LatinDance Studio 1 Maria Müller	18:15-19:45 YOGA Sensibilitäts-training Studio 2 Bernd Rieß	18:00-19:00 Step Aerobic Studio 1 Natalie Stepski	
	ab 19:00	19:15-20:15 Frauen-gymnastik 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 Horst	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 Body-workout 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 Beckenboden-Training Studio 1 Daniela Maiwald			20:15-21:15 Fitness für Männer Turnhalle Jutta Kipper	20:15-21:30 Functional Step Studio 1 Johanna Baake		



Kostenpflichtiger Kurs



Kostenfreie Kinderbetreuung

Samstag Fitness
von 10:30 – 12:30 Uhr

Jede Woche ein neues Special

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