



Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag						
ab 8:30		08:30-10:00 YOGA Sensibilitätstraining mit Brigitte und Bernd Reinhardtskirche	09:30-10:30 Krabbeltreff „Windelflitzer“ mit Monika Studio 1									
Vormittag	ab 10:00	09:45-10:45 Yoga mit Nadine Studio 1	10:00-10:45 Entspannt in die Woche mit Kerstin Studio 2	10:30-12:00 YOGA Sensibilitätstraining mit Brigitte und Bernd Reinhardtskirche	10:00-11:00 Fit und aktiv 70+ mit Yeli Studio 2							
	ab 11:00	11:00-12:00 Smovey Fit&Tone mit Danny Studio 1	11:00-11:45 Fit bis ins hohe Alter mit Jutta Studio 2	11:00-12:00 Spaziergeh-Gruppe mit Monika	11:00-12:00 Core-Training mit Heike Studio 1	10:00-10:45 Aroha® mit Maria Studio 1						
	ab 12:00					11:00-11:45 Pilates mit Maria Studio 2						
Nachmittag	ab 15:00	15:45-16:30 Krabbeltreff „Die Windelflitzer“ mit Gosia Studio 1			15:00-16:00 Fitness für den Kopf mit Jutta 37er	15:15-16:15 Rückenschule für Kinder 7-9 Jahre mit Mili Studio 2						
	ab 16:00	16:45-17:45 Bauch-Beine-Po mit Gosia Studio 1	16:00-16:45 Fit Kids 6-8 Jahre mit Monika Sporthalle	16:00-17:30 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Gosia Studio 2	16:45-17:45 Yoga Kids 5-10 Jahre mit Yeli Studio 2	16:00-16:45 Dance Kids 6-9 Jahre mit Wany Turnhalle	16:45-17:45 Bauch-Beine-Po mit Gosia Studio 1	16:00-16:45 Bodyworkout mit Jina Studio 2	16:45-17:30 Gesundheits-training mit Egbert Studio 1	16:45-17:30 Power Yoga mit Katharina Gymraum Maki		
	ab 17:00		17:00-18:00 Walking für Anfänger mit Monika Sporthalle	17:00-17:45 Flowing Work mit Johanna Sporthalle	17:00-17:45 Bodyworkout mit Daniela Studio 1	17:45-18:45 Gesundheits-training mit Marion Studio 2	17:15-18:15 Gymnastik für Mädchen 4-7 Jahre mit Laura Turnhalle	17:00-17:45 Fit & Tone mit Danny Studio 1	17:00-17:45 Dance Kids 9-12 Jahre mit Wany Turnhalle	17:00-18:00 Walking & Workout mit Daniela Studio 2	17:00-17:45 Stretch & Relax mit Jina Studio 2	17:45-18:30 Power Yoga mit Katharina Gymraum Maki
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Jumping mit Johanna Studio 1	18:00-19:00 Power Walking mit Sabine Sporthalle	18:00-19:00 Functional Training mit Johanna Sporthalle	18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Studio 1	18:00-19:00 Yoga Flow mit Danny Studio 1	18:00-18:45 Bodyworkout mit Daniela Studio 2	18:00-18:45 Rückenfitness mit Daniela Turnhalle	18:00-19:00 Aerobic Styles mit Johanna Studio 1	18:00-18:45 Pilates mit Maria Studio 2		
	ab 19:00	19:30-20:30 Balance Training mit Jutta Studio 1	19:15-20:15 Kurzhanthel & Bodyweight mit Johanna Studio 2	19:15-20:15 Jumping mit Maria Sporthalle	19:30-20:30 Gymnastik Mix mit Andrea Turnhalle	19:15-20:15 Langhanthel 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 Fitness für Männer mit Jutta Turnhalle	19:15-20:15 Stretch & Mobility mit Johanna Studio 1	19:00-20:00 Latin Dance mit Maria Studio 2	19:15-20:15 Functional meets Bodyworkout mit Andreas 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

