

TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab März 2025



Beginn	Montag					Dienstag			Mittwoch				Donnerstag			Freitag	Samstag		Sonntag				
Vormittag	ab 8:15	09:30-11:00 Krabbeltreff 1-3 Jahre mit Julian Kursraum 1					08:15-09:15 Good Morning Pilates mit Mili Kursraum 4			9:00-10:00 Rückenfitness mit Marisa Kursraum 4				9:00-10:00 Pilates für Fortgeschrittene mit Mili Kursraum 4									
	ab 10:00	10:00-10:45 Entspannt in die Woche mit Kerstin Kursraum 4		10:30-11:30 Sanftes Yoga / Level 0-1 mit Jagoda Kursraum 5			10:00-11:00 Fit und aktiv 70+ mit Yeli Kursraum 4		10:00-11:00 Spaziergeh-Gruppe mit Christa Kursraum 4		10:00-11:00 Fit in den Tag mit Heike Kursraum 4		10:00-11:00 Fit mit Baby mit Nicole Kursraum 5		10:00-11:00 Faszien Training mit Mili Kursraum 4	10:00-11:00 Krabbeltreff ab 4 Monate mit Sandra Kursraum 5	10:00-11:00 Hocker Fitness mit Martina Kursraum 3	10:00-11:00 Fit und aktiv 60+ mit Yeli Kursraum 4		10:00-11:00 Aroha® mit Andreas Kursraum 3	10:00-11:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 3		
	ab 11:00	11:00-12:00 Fit bis ins hohe Alter mit Jutta Kursraum 4					11:00-12:00 Funktionelles Mattentraining mit Heike Kursraum 3			11:00-12:00 NATURALFLOW® mit Heike Kursraum 4				11:30-12:30 Yoga / Level 0-1 mit Nadine Kursraum 5		11:00-12:00 Walking mit Elke Kursraum 4		11:00-12:00 Yoga / Level 0-1 mit Jakob Kursraum 5		11:00-12:00 Body-workout mit Jina Kursraum 4	11:00-12:00 Yoga / Level 1-2 mit Eva Kursraum 5	11:00-12:00 Sonntags Fitness mit Team Kursraum 3	11:00-12:00 Sanftes Pilates mit Maria K. Kursraum 4
	ab 12:00																	12:00-13:00 Stretch & Relax mit Jina Kursraum 4		12:00-13:00 Achtsamkeitstraining & Meditation mit Claudia Kursraum 5			
Nachmittag	ab 15:00	15:00-15:45 Kindertanzen 1 4-6 Jahre mit Nicole Kern Kursraum 5					15:00-16:00 Familie in Bewegung 0-4 Jahre mit Ela Sporthalle 1		15:15-16:00 Kindertanzen 6-8 Jahre mit Birgit Kursraum 5		15:00-16:30 Fitness für den Kopf mit Jutta Besprechungsraum												
	ab 16:00	16:00-16:45 Kindertanzen 2 4-6 Jahre mit Nicole K Kursraum 5		16:00-17:00 Fit Kids 1 ab 6 Jahre mit Ensar Kursraum 4			16:00-17:00 Kunterbunte Bewegung für Kids 4-6 Jahre mit Ela Sporthalle 1		16:00-17:30 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Gosia Sporthalle 2		16:00-17:00 Yoga Kids 2 ab 10 Jahre mit Julia Kursraum 5		16:00-17:00 Fit Kids 2 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 4		16:30-18:00 Purzelgruppe 2-4 Jahre mit Julia Kursraum 1	16:00-17:00 Kids in Action 2 6-10 Jahre mit Ela Kursraum 4		16:00-17:00 Fit Kids 3 ab 6 Jahre mit Sarah Kursraum 4					
	ab 17:00	17:00-18:00 Fit Mix mit Gosia Kursraum 3		17:00-18:00 Pilates Haltung neu erziehen mit Mili Kursraum 4		17:00-18:00 Achtsamkeit für jedes Alter mit Michael Kursraum 5		17:00-18:00 Kids in Action 1 6-10 Jahre mit Ela Sporthalle 1	17:00-18:00 Bodyworkout mit Daniela Kursraum 3	17:00-18:00 Low Impact Aerobic mit Maria Kursraum 5	17:00-18:00 Fitness für Frauen mit Julia Kursraum 5	17:00-18:00 Yoga Kids 1 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 3	17:00-18:00 Brisk Walking mit Maria Kursraum 4	17:30-18:30 Gymnastik für Mädchen ab 6 J. mit Laura Kursraum 1	17:00-18:00 Bauch-Beine-Po mit Gosia Kursraum 5	17:00-18:00 Pilates mit Maria Kursraum 3	17:00-18:00 Kids in Action 3 6-10 Jahre mit Ela Kursraum 4	17:30-18:30 Power Yoga / Level 2-3 mit Mari Kursraum 5					
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 Bodycomplete mit Katharina Kursraum 5		18:00-19:00 Cardio Step mit Irina Kursraum 3		18:00-19:00 Latin Workout mit Mili Kursraum 4		18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 Pilates mit Maria Kursraum 5		18:00-19:00 Aroha® mit Maria Kursraum 3	18:00-19:00 Step Workout mit Daniela Kursraum 4	18:00-19:00 Pilates für Männer mit Mili Kursraum 5	18:00-19:00 Rückenfitness mit Daniela Kursraum 4	18:00-19:00 Activ Workout mit Gosia Kursraum 5	18:00-19:00 Latin Dance mit Maria Kursraum 1	18:00-19:00 Jumping mit Irina Kursraum 4					
	ab 19:00	19:00-20:00 Line Dance mit Doris Kursraum 1	19:00-20:00 Functional Fitness mit Nicole Kursraum 5	19:00-20:00 Jumping mit Irina Kursraum 4	19:00-20:00 Balance Training mit Marisa Kursraum 3	19:30-21:00 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1	19:00-20:00 Kick Box Aerobic mit Doris Kursraum 3	19:00-20:00 Jumping mit Maria Kursraum 4	19:00-20:00 Step für Fortgeschrittene mit Natalie Kursraum 5	19:00-20:00 Indian Balance mit Daniela Kursraum 5	19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3	19:00-20:15 Langhantel Training mit Andreas Kursraum 4	19:00-20:00 Entspannung leicht gemacht mit Nadine Kursraum 5	19:00-19:45 Fitness für Männer mit Jutta Kursraum 4	19:15-20:15 Gymnastik-Mix mit Andrea Kursraum 3	19:00-20:00 Dynamic Pilates mit Irina Kursraum 4							
	ab 20:00	20:00-21:15 Langhantel Training mit Marisa Kursraum 4		20:00-21:00 Sanftes Pilates mit Maria K Kursraum 3			20:00-21:00 Yoga / Level 0-3 mit Jakob Kursraum 5			20:00-21:30 Calisthenics mit Steven Sporthalle 1				20:15-21:15 Jumping mit Jane Kursraum 4		20:00-21:00 Yoga / Level 1-2 mit Nadine Kursraum 5	20:00-21:00 Functional Fitness mit Nicole Kursraum 4						

Bitte mitbringen:

- Mitgliedsausweis
- Hallen-Sportschuhe
- Eigene Matte oder großes Handtuch
- Getränk



Einstufung der Yoga-Level:

Level 0-1: Geeignet für Einsteiger ohne oder mit ersten Vorkenntnissen.
Level 2: Für Yogis mit Grundkenntnissen und Geübte.

Level 3: Für Yogis mit umfassender Yoga-Erfahrung.
Level 0-3: Offen für alle – von Anfängern bis zu erfahrenen Yogis.

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

