

# TGH Gymnastik & Fitness – unser vielseitiges Trainingsprogramm

Gültig ab September 2024



Beginn	Montag					Dienstag			Mittwoch				Donnerstag			Freitag		Samstag		Sonntag											
Vormittag	ab 8:15	09:30-11:00 <b>Krabbeltreff</b> 1-3 Jahre mit Julian Kursraum 1					08:15-09:15 <b>Good Morning Pilates</b> mit Mili  Kursraum 4							9:00-10:00 <b>Pilates für Fortgeschrittene</b> mit Mili  Kursraum 4																	
	ab 10:00	10:00-10:45 <b>Entspannt in die Woche</b> mit Kerstin  Kursraum 4					10:00-11:00 <b>Fit und aktiv 70+</b> mit Yeli  Kursraum 4			10:00-11:00 <b>Spaziergeh-Gruppe</b> mit Christa  		10:00-11:00 <b>Fit in den Tag</b> mit Heike  Kursraum 4		10:00-11:00 <b>Mama Workout</b> mit Nicole  Kursraum 3		10:00-11:00 <b>Faszien &amp; Pilates</b> mit Mili  Kursraum 4		10:00-11:00 <b>Fit und aktiv 60+</b> mit Yeli Kursraum 4		10:00-11:00 <b>Aroha®</b> mit Andreas  Kursraum 3											
	ab 11:00	11:00-12:00 <b>Fit bis ins hohe Alter</b> mit Jutta  Kursraum 4					11:30-12:30 <b>Yoga</b> mit Nadine  Kursraum 5			11:00-12:00 <b>Funktionelles Mattentraining</b> mit Heike Kursraum 3			11:00-12:00 <b>NATURALFLOW</b> mit Heike  Kursraum 4							11:00-12:00 <b>Yoga</b> mit Jagoda  Kursraum 5		11:00-12:00 <b>Body-workout</b> mit Jina Kursraum 4		11:00-12:00 <b>Yoga</b> mit Eva Kursraum 5		11:00-12:00 <b>Sanftes Pilates</b> mit Maria K. Kursraum 3		11:00-12:00 <b>Sonntags Fitness</b> mit Team Kursraum 4			
	ab 12:00																		12:00-13:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> mit Jina Kursraum 4		12:00-13:00 <b>Achtsamkeitstraining &amp; Meditation</b> mit Claudia Kursraum 5										
Nachmittag	ab 15:00						15:00-16:00 <b>Familie in Bewegung</b> 0-4 Jahre mit Ela Sporthalle 1			15:15-16:00 <b>Kindertanz</b> 4-6 Jahre mit Birgit Kursraum 5		15:00-16:30 <b>Fitness für den Kopf</b> mit Jutta																			
	ab 16:00	16:00-17:00 <b>FitKids</b> ab 6 Jahre mit Ensar Kursraum 4					16:00-17:00 <b>Kunterbunte Bewegung für Kids</b> 4-6 Jahre mit Ela Sporthalle 1			16:00-17:30 <b>Purzelgruppe</b> 2-4 Jahre mit Gosia Sporthalle 2		16:00-17:00 <b>Yoga Kids</b> ab 10 Jahre mit Julia Kursraum 5		16:00-17:00 <b>Fit Kids</b> 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 3		16:30-18:00 <b>Purzelgruppe</b> 2-4 Jahre mit Julia Kursraum 1		16:00-17:00 <b>FitKids</b> ab 6 Jahre mit Sarah Kursraum 4													
	ab 17:00	17:00-18:00 <b>Fit Mix</b> mit Gosia Kursraum 3					17:00-18:00 <b>Pilates Haltung neu erziehen</b> mit Mili Kursraum 4			17:00-18:00 <b>Kids in Action</b> 6-10 Jahre mit Ela Sporthalle 1		17:00-18:00 <b>Body-workout</b> mit Daniela Kursraum 3		17:00-18:00 <b>Fitness für Frauen</b> mit Julia Kursraum 5		17:00-18:00 <b>Yoga Kids</b> 5-10 Jahre mit Yeli Kursraum 3		17:00-18:00 <b>Brisk Walking</b> mit Maria Kursraum 4		17:30-18:30 <b>Gymnastik für Mädchen</b> ab 5 J. mit Laura Kursraum 1		17:00-18:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> mit Gosia Kursraum 5		17:00-18:00 <b>Pilates</b> mit Maria Kursraum 3		17:30-18:30 <b>Power Yoga</b> mit Jagoda Kursraum 5					
Abend	ab 18:00	18:00-19:00 <b>Step</b> mit Katharina Kursraum 5					18:00-19:00 <b>Bodyworkout</b> mit Heike Kursraum 3			18:00-19:00 <b>Latin Workout</b> mit Mili Kursraum 4		18:00-19:00 <b>Pilates</b> mit Maria Kursraum 5		18:00-19:00 <b>Rückenfitness</b> mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 <b>Aroha®</b> mit Maria Kursraum 3		18:00-19:00 <b>Step Workout</b> mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 <b>Rückenfitness</b> mit Daniela Kursraum 4		18:00-19:00 <b>Activ Workout</b> mit Gosia Kursraum 5		18:00-19:00 <b>Latin Dance</b> mit Maria Kursraum 1		18:00-19:00 <b>Jumping</b> mit Irina Kursraum 4					
	ab 19:00	19:00-20:00 <b>Line Dance</b> mit Doris Kursraum 1		19:00-20:00 <b>Body-complete</b> mit Katharina Kursraum 5		19:00-20:00 <b>Jumping</b> mit Johanna Kursraum 4		19:00-20:00 <b>Balance Training</b> mit Marisa Kursraum 3		19:30-21:00 <b>Calisthenics</b> mit Steven Sporthalle 1		19:00-20:00 <b>Jumping</b> mit Maria Kursraum 4		19:00-20:00 <b>Step Aerobic</b> mit Natalie Kursraum 5		19:00-20:00 <b>Hi(i)t the Dancefloor</b> mit Doris Kursraum 3		19:00-20:00 <b>Indian Balance</b> mit Daniela Kursraum 5		19:15-20:15 <b>Gymnastik-Mix</b> mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:15 <b>Langhantel Training</b> mit Andreas Kursraum 4		19:00-20:00 <b>Yoga</b> mit Nadine Kursraum 5		19:00-19:45 <b>Fitness für Männer</b> mit Jutta Kursraum 4		19:15-20:15 <b>Gymnastik-Mix</b> mit Andrea Kursraum 3		19:00-20:00 <b>Pilates</b> mit Irina Kursraum 4	
	ab 20:00	20:00-21:15 <b>Langhantel Training</b> mit Marisa Kursraum 4								20:00-21:00 <b>Yoga</b> mit Jakob Kursraum 5		20:00-21:00 <b>Functional Fitness</b> mit Nicole Kursraum 3		20:00-21:30 <b>Calisthenics</b> mit Steven Sporthalle 1		20:00-21:00 <b>Rückenfitness</b> mit Marisa Kursraum 5		20:15-21:15 <b>Jumping</b> mit Jane Kursraum 4		20:00-21:00 <b>Yoga</b> mit Nadine Kursraum 5		20:00-21:00 <b>Functional Fitness</b> mit Nicole Kursraum 4									

**Bitte mitbringen:**

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

