



TGS-BIEBER – Fitnessabteilung / Kursplan ab Montag, den 27.06.2022



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	Yoga *# 9.00-10.30 Locomotion mit Kristin (nur m. Anmeldung)	Yoga *# 9.00-10.30 Locomotion mit Kristin (nur m. Anmeldung)	Walking # 9.00-10.00 Waldeck Bruni		Pilates *# 8.30-9.30 Locomotion Claudia (nur m. Anmelde.)	Nordic Walking # 9.15-10.15 Waldeck Claudia
10:00			Nordic Walking # 10.10-11.10 Waldeck Bruni			
18:30	Pilates *# 18.30-19.30 Locomotion Claudia (nur m. Anmelde.)	Gymnastik und Bewegung 18.30- 19.30 Uhr Seniorinnen Mauerfeldschule/Marina		Nordic Walking # 19.00-20.00 Waldeck (nur bis Ende September) Bruni		
19:00	Zumba Gold # * 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea		Funktionsgymnastik 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Claudia	Functional Workout 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea		
19:30	Yoga *# 19.45-21.00 Locomotion mit Kristin (nur m. Anmeldung)	Rücken aktiv + relax # 19.30- 20.30 Uhr f. jedermann Mauerfeldschule/Marina		Kraft u. Ausdauer f. jedermann 19.00 -20.30 Waldeck # (nur April- September) Meike		
20:00	Rope-Skipping / Hobbygruppe 20.00-21.00 Uhr Buchhügelschule Ab 16 Jahre / Julia	Yoga *# 20.00-21.30 Uhr Buchhügelschule Ilona	Fit und Fun # 20.00-21.15 Uhr Buchhügelschule Claudia			
20:15			Fitness f. Sie + Ihn # 20.30-21.30 Waldschule Alessa / Julia	Zumba Fitness # * 20.15-21.15 Uhr Buchhügelschule Anna		

Erklärungen		Waldeck = Treffpunkt Parkplatz Langener Str 163	Locomotion = Tanzbühne Seligenstädter Str.107	Yoga+Pilates Kurssystem (m. Anfrage) begr. Teilnehmeranzahl	# bedeutet Kurs auch für Nichtmitglieder möglich -mit Teilnahmegebühr-	* bedeutet es ist ein Zusatzbeitrag fällig
-------------	--	--	--	--	---	---