



# TGS-BIEBER – Gruppenfitness Kursplan Sommerhalbjahr 2017



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	<b>Yoga * #</b> 9.00-10.30 Locomotion Kristin (nur m. Anmeld.)	<b>Yoga * #</b> 9.00-10.30 Locomotion Kristin (nur m. Anmeld.)	<b>Walking ( Speed)#</b> 9.00-10.00 Waldeck Manuela	<b>Nordic Walking #</b> 9.00-10.00 Waldeck Manuela	<b>Pilates *#</b> 8.30-9.30 Locomotion Claudia (nur m. Anmeld.)	<b>Nordic Walking #</b> 9.15-10.15 Waldeck Claudia
10:00			<b>Nordic Walking #</b> 10.10-11.10 Waldeck Softtechnik /Manuela		<b>Yoga auf dem Stuhl*#</b> 9.45-10.45 Locomotion Anne-Marie (m. Anmeld.)	
18:30		<b>Yoga * #</b> 18.30-20.00 K.-Tagtraum Anne-Marie (m. Anmeld.)				
19:00	<b>Zumba Gold * #</b> 19.00-20.00 Buchhügels. Andrea	<b>Gymnastik+Bewegung</b> 18.30-19.30 Seniorinnen Mauerfelds. / Marina	<b>Funktionsgymnastik</b> 19.00-20.00 Buchhügels. SIE + ER / Claudia	<b>Funktional Training</b> 19.00-20.00 Buchhügels. Andrea		
19:30		<b>Gesund +Fit</b> 19.30-20.30 Seniorinnen Mauerfelds. /Marina				
20:00	<b>Rope-Skipping/Hobbygr.</b> 20.00-21.30 Buchhügels. Ab 16 Jahre / Katharina			<b>Konditionstrain. Männer</b> 19.00 -20.30 Waldeck Resi + Burghard		
		<b>deep work #</b> 20.00-21.00 Buchhügels. Simone	<b>Fitness f. Sie + Ihn</b> 20.30-21.45 Waldschule Alessa	<b>Zumba Fitness * #</b> 20.15-21.15 Buchhügels. Anna /Andrea		

<b>Erklärungen</b>	<b>Locomotion =</b> Tanzbühne Vilbeler Str.5	<b>K.-Tagträume =</b> Krabbeltube Ottersfuhrstraße 18	<b>Waldeck =</b> Treffpunkt Parkplatz Langener Str 163	<b>Yoga+Pilates</b> Kursystem (m. Anfrage) begr. Teilnehmeranzahl	<b># = Kurs auch für Nichtmitglieder mit Zehnerkarte möglich</b>	<b>* bedeutet es ist ein Zusatzbeitrag fällig</b>
--------------------	--	---	--	---	--	---