



TGS-BIEBER – Fitnessabteilung / Kursplan ab Montag, den 26.08.2024



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
07:00			Early Morning Yoga *# 7.15-8.15 TGS Aktiv-Center Steffi /Alex (nur m. Anmeldung)		"Early Energizer" # 7.00-8.00 TGS Aktiv-Center Daniela (Buchung über TGS-Vereins-App)	<u>Samstag:</u> Nordic Walking # 9.15-10.15 Waldeck Claudia
bis	Yoga *# 9.00-10.15 TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Yoga *# 9.00-10.15 TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Walking # 9.00-10.00 Waldeck Manu		Pilates *# 8.30-9.30 TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	<u>Samstag:</u> Hormon Yoga *# 10.00-11.15 Uhr TGS Aktiv-Center ab 05.10 bis 14.12.2024 Valentina (nur m. Anmeldung)
			Yoga *# 10.00-11.15 Uhr TGS Aktiv-Center Ilona (nur m. Anmeldung)			<u>Samstag:</u> Yoga im Freien *# bis 31.08. am Wetterpark auf der Wiese am Besucherzentrum 10.00-11.15 Uhr / Valentina
10:10			Nordic Walking # 10.10-11.10 Waldeck Manu			
18:30	Pilates *# 18.30-19.30 Uhr TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	Gymnastik und Bewegung # 18.30- 19.30 Uhr Seniorinnen Mauerfeldschule / Marina	Funktionsgymnastik # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Claudia	Kraft u. Ausdauer f.jedermann 19.00 -20.30 Waldeck # / Meike (bis Ende Sept./ danach Walschule)		<u>Sonntag:</u> Jumping *# 10.30-11.30 Uhr TGS Aktiv-Center Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)
bis	Zumba Gold # * 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	Rücken aktiv + relax # 19.30- 20.30 Uhr f. jedermann Mauerfeldschule / Marina	Jumping *# 19.30-20.30 Uhr TGS Aktiv-Center Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)	Functional Workout # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	Pränatal-Yoga *# für Schwangere / ab 06.09.24 16.30-17.30 Uhr TGS Aktiv-Center Steffi (nur m. Anmeldung)	
	Yoga *# 19.45-21.00 Uhr TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Yoga *# 20.00-21.15 Uhr TGS Aktiv-Center Ilona (nur m. Anmeldung)	Pilates # 20.00-21.00 Uhr Buchhügelschule Claudia (nur m. Anmeldung)			
20:30			Fitness f. Sie + Ihn # 20.30-21.30 Uhr Waldschule Alessa / Julia	Zumba Fitness # * 20.15-21.15 Uhr Buchhügelschule Anna		

Erklärungen	Buchung in der Vereinsapp der TGS Bieber www.tgs-bieber.de Teilnehmerzahl ist begrenzt	Waldeck = Treffpunkt Parkplatz Langener Str 163	TGS Aktiv-Center Bieber-West Von-Brentano-Str.14	Yoga+Pilates Kurssystem (m. Anfrage) begr. Teilnehmeranzahl	# bedeutet Kurs auch für Nichtmitglieder möglich -mit Teilnahmegebühr-	* bedeutet es ist ein Zusatzbeitrag fällig
-------------	---	---	--	---	--	---