



TGS-BIEBER – Fitnessabteilung / Kursplan Sommer ab 13.04.2026



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
07:00			Early Morning Yoga *# 7.15-8.15 Uhr TGS Aktiv-Center Steffi /Alex (Buchung über TGS Vereins-App)		"Early Energizer" # 7.00-8.00 Uhr TGS Aktiv-Center Daniela (Buchung über TGS-Vereins-App)	
			Yoga auf dem Stuhl *# 8.45-9.45 Uhr TGS Aktiv-Center Petra (nur m. Anmeldung)		Pilates # 8.30-9.30 TGS Uhr Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	Samstag: Nordic Walking # 9.15-10.15 Uhr Waldeck Claudia
	Yoga *# 9.00-10.15 Uhr TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Yoga *# 9.00-10.15 Uhr TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Walking / Nordic Walking # 9.00-10.00 Uhr Waldeck Manu			Samstag: Feminin-Yoga 9.30-10.45 Uhr Aktiv-Center *# (ab Frühsommer dann Outdoor) Valentina (Buchung über TGS Vereins-App)
			Yoga *# 10.00-11.15 Uhr TGS Aktiv-Center Valentina (Buchung über TGS Vereins-App)			Step-Aerobic Basic # 11.00-12.00 Uhr TGS Aktiv-Center (jede 2. Woche) Eva (Buchung über TGS Vereins-App)
		OUTDOOR # Funktioneller Zirkel (mit TGS-App) 18.00 -19.00 Uhr Sportanlage Waldeck bis Ende September / Dani	Nordic Walking # 10.10-11.10 Uhr Waldeck Manu		Pränatal-Yoga *# für Schwangere 17.00-18.00 Uhr TGS Aktiv-Center Steffi (nur m. Anmeldung)	
18.30	Pilates # 18.30-19.30 Uhr TGS Aktiv-Center Michi (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 Uhr Sportanlage Waldeck / Meike	Jumping Health # 18.30-19.30 Uhr TGS Aktiv-Center (alle 2 Wochen) Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)	Sonntag: Jumping # 10.30-11.30 Uhr TGS Aktiv-Center Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)
	Zumba Gold # * 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	Pilates # 18.55-19.55 Uhr TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	Jumping # 19.00-20.00 Uhr TGS Aktiv-Center Eva (Buchung über TGS Vereins-App)	Functional Workout # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	Step-Aerobic Basic # 18.30-19.30 Uhr TGS Aktiv-Center (alle 2 Wochen) Eva (Buchung über TGS Vereins-App)	
	Yoga *# 19.45-21.00 Uhr TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Rücken aktiv + relax # 19.30- 20.30 Uhr f. jedermann Mauerfeldschule Marina	Pilates # 20.00-21.00 Uhr Buchhügelschule Claudia (nur m. Anmeldung)			
20:30		Yoga *# 20.00-21.15 Uhr TGS Aktiv-Center Alex (Buchung über TGS Vereins-App)	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 = Langener Str 163	TGS Aktiv-Center Bieber-West Von-Brentano-Str.14 / 1.OG	Yoga+Pilates Kursystem (m. Anfrage) begr. Teilnehmeranzahl	# bedeutet Kurs auch für Nichtmitglieder möglich -mit Teilnahmegebühr-	* bedeutet es ist ein Zusatzbeitrag fällig
-------------	---	-------------------------------	---	--	--	---