



TGS-BIEBER – Fitnessabteilung / Kursplan ab Montag, den 22.04.2024



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
07:00	Yoga *# 9.00-10.30 TGS Aktiv-Center mit Kristin (nur m. Anmeldung)	Yoga *# 9.00-10.30 TGS Aktiv-Center mit Kristin (nur m. Anmeldung)	Walking # 9.00-10.00 Waldeck Manu		"Early Energizer" # 7.00-8.00 TGS Aktiv-Center Daniela (Buchung über TGS Vereins-App)	Samstag: Nordic Walking # 9.15-10.15 Waldeck Claudia
bis			Yoga *# 10.00-11.15 Uhr TGS Aktiv-Center Ilona (nur m. Anmeldung)		Pilates *# 8.30-9.30 TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	
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				Sonntag: Jumping *# 10.30-11.30 Uhr TGS Aktiv-Center nach Bedarf Wechsel mit Freitag! Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)
19:00	Zumba Gold # * 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea		Funktionsgymnastik # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Claudia	Kraft u. Ausdauer f. jedermann 19.00 -20.30 Waldeck # Meike		
	Yoga *# 19.45-21.00 Uhr TGS Aktiv-Center mit Kristin (nur m. Anmeldung)	Rücken aktiv + relax # 19.30- 20.30 Uhr f. jedermann Mauerfeldschule/Marina	Jumping *# 19.00-20.00 Uhr TGS Aktiv-Center Omar (Buchung über TGS Vereins-App)	Functional Workout # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	Jumping *# 19.00-20.00 Uhr TGS Aktiv-Center nach Bedarf Wechsel mit Sonntag! Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)	
20:00		Yoga *# 20.00-21.30 Uhr TGS Aktiv-Center Ilona (nur m. Anmeldung)	Pilates # 20.00-21.00 Uhr Buchhügelschule Claudia (nur m. Anmeldung)			
20:15			Fitness f. Sie + Ihn # 20.30-21.30 Uhr Waldschule Alessa / Julia	Zumba Fitness # * 20.15-21.15 Uhr Buchhügelschule Julia/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 Kursystem (m. Anfrage) begr. Teilnehmeranzahl	# bedeutet Kurs auch für Nichtmitglieder möglich -mit Teilnahmegebühr-	* bedeutet es ist ein Zusatzbeitrag fällig
--------------------	---	--	---	---	---	---