



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



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
07:00	<b>Yoga *#</b> 9.00-10.30 TGS Aktiv-Center mit Kristin (nur m. Anmeldung)	<b>Yoga *#</b> 9.00-10.30 TGS Aktiv-Center mit Kristin (nur m. Anmeldung)	<b>Walking #</b> 9.00-10.00 Waldeck Manu		<b>"Early Energizer" #</b> 7.00-8.00 TGS Aktiv-Center Daniela (Buchung über TGS Vereins-App)	<b>Samstag: Nordic Walking #</b> 9.15-10.15 Waldeck Claudia
bis			<b>Yoga *#</b> 10.00-11.15 Uhr TGS Aktiv-Center Ilona (nur m. Anmeldung)		<b>Pilates *#</b> 8.30-9.30 TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	
10:10			<b>Nordic Walking #</b> 10.10-11.10 Waldeck Manu			
18:30	<b>Pilates *#</b> 18.30-19.30 Uhr TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	<b>Gymnastik und Bewegung #</b> 18.30- 19.30 Uhr Seniorinnen Mauerfeldschule/Marina				<b>Sonntag: Jumping *#</b> 10.30-11.30 Uhr TGS Aktiv-Center nach Bedarf Wechsel mit Freitag! Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)
19:00	<b>Zumba Gold # *</b> 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea		<b>Funktionsgymnastik #</b> 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Claudia	<b>Kraft u. Ausdauer f. jedermann</b> 19.00 -20.30 Waldeck # Meike		
	<b>Yoga *#</b> 19.45-21.00 Uhr TGS Aktiv-Center mit Kristin (nur m. Anmeldung)	<b>Rücken aktiv + relax #</b> 19.30- 20.30 Uhr f. jedermann Mauerfeldschule/Marina	<b>Jumping *#</b> 19.00-20.00 Uhr TGS Aktiv-Center Omar (Buchung über TGS Vereins-App)	<b>Functional Workout #</b> 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	<b>Jumping *#</b> 19.00-20.00 Uhr TGS Aktiv-Center nach Bedarf Wechsel mit Sonntag! Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)	
20:00		<b>Yoga *#</b> 20.00-21.30 Uhr TGS Aktiv-Center Ilona (nur m. Anmeldung)	<b>Pilates #</b> 20.00-21.00 Uhr Buchhügelschule Claudia (nur m. Anmeldung)			
20:15			<b>Fitness f. Sie + Ihn #</b> 20.30-21.30 Uhr Waldschule Alessa / Julia	<b>Zumba Fitness # *</b> 20.15-21.15 Uhr Buchhügelschule Julia/Anna		

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