






























Trainingsplan Gymnastik

Stand: 13.11.2023

Montag	Angebot	Ort	Trainer/in
17:30 - 18:30 Uhr	 REHA-Sport Orthopädie	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Doris 0179 / 3897323
18:45 - 19:45 Uhr	Body in Balance	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Doris 0179 / 3897323
19:30 - 20:30 Uhr	Zumba	 DGH Hausen-Arnsbach	Jonathan
Dienstag			
09:00 - 10:00 Uhr	 Wirbelsäulengymnastik - Mobilisiere Dich	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Renata
10:30 - 11:30 Uhr	 REHA- Sport Orthopädie	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Renata
17:30 - 18:30 Uhr	Feldenkrais (Kursangebot)	 DGH Hausen-Arnsbach	Heidrun 0163 / 8605788
17:30 - 18:30 Uhr	 REHA- Sport Neurologie	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Cornelia 06081 / 960718
18:45 - 19:45 Uhr	 Rückenfitness	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Christine 06081 / 43922
18:00 - 20:00 Uhr	Tanzstunde nur mit Voranmeldung! Bitte Kontakt über Homepage aufnehmen.	 Wird noch bekannt gegeben.	Nicole K
20:00 - 22:00 Uhr	Tanzstunde nur mit Voranmeldung! Bitte Kontakt über Homepage aufnehmen.	 Wird noch bekannt gegeben.	Nicole K
20:00 - 21:00 Uhr	Aerobic, Step and more	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Beate
Mittwoch			
10:00 - 11:30 Uhr	Rückenwellness und aktive Entspannung (Frauen)	GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Uschi
15:15 - 16:00 Uhr	Kinderturnen (ca. 3 - 6 Jahre) Gruppe 1 Da die Gruppe voll belegt ist und eine Warteliste besteht, bitte vorab Kontakt zu Corinna aufnehmen.	 Sporthalle am Hasenberg	Corinna
16:05 - 16:50 Uhr	Kinderturnen (ca. 3 - 6 Jahre) Gruppe 2 Da die Gruppe voll belegt ist und eine Warteliste besteht, bitte vorab Kontakt zu Corinna aufnehmen.	 Sporthalle am Hasenberg	Corinna
17:00 - 18:00 Uhr	Eltern/Kind-Turnen (ca. 1,5 - 3 Jahre)	 Sporthalle am Hasenberg	Arne
17:30 - 19:00 Uhr	Yoga (Kursangebot)	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Martina
19:00 - 20:00 Uhr	 Rückenpower	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Nicole R. 0176 / 50167033
20:15 - 21:15 Uhr	Power Ladies (Frauen)	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Nicole B.
Donnerstag			
09:30 - 10:30 Uhr	Beckenboden-Gymnastik für Frauen Basiskurs (siehe Kursangebot)	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Doris 0179 / 3897323
11:00 - 12:00 Uhr	Beckenboden-Gymnastik für Frauen Fortgeschrittene (siehe Kursangebot)	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Doris 0179/ 3897323
18:00 - 19:00 Uhr	Fit im (ins) Alter	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Thomas
19:00 - 20:00 Uhr	Tanzgruppe nur mit Voranmeldung, bitte Kontakt aufnehmen über Homepage	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Nicole K.
Freitag			
17:30 - 18:30 Uhr	Beckenboden-Gymnastik für Frauen Basiskurs (siehe Kursangebot)	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Doris 0179 / 3897323
19:15 - 20:15 Uhr	Fit ins Wochenende nur mit Voranmeldung, bitte Kontakt aufnehmen über Homepage	 GymRaum Sporthalle am Hasenberg	Nicole