

# Fitness und mehr - Bewegung für Alle



Überblick über unser Fitness-Angebot (gültig ab 01. April 2024)

Auskunft: Geschäftsstelle, Tel. 0561 34395, E-Mail: info@tsgwilhelmshoehe.de

## Kinder/ Jugendliche:

Montag	18.30 - 20.00	Parkour (ab 13 Jahre)	Waldorfschule
Dienstag	18.45 - 19.45	Powerworkout für Mädchen (ab 13 Jahre)	Turnhalle Mergellschule
Mittwoch	17.00 - 18.00	Eltern + Kind (2 - 4 Jahre)	Bad Wilhelmshöhe
Mittwoch	17.00 - 18.30	Young & Fit (9 - 12 Jahre)	Bad Wilhelmshöhe
Mittwoch	17.00 - 18.00	Fit & fetzig (6 - 9 Jahre)	Bad Wilhelmshöhe
Mittwoch	18.00 - 19.00	Fit & fetzig (6 - 9 Jahre)	Bad Wilhelmshöhe
Mittwoch	18.00 - 19.00	Hip Hop (ab 9 Jahre)	Kursraum TSG
Mittwoch	18.00 - 19.00	Purzelkinder (4 - 6 Jahre)	Bad Wilhelmshöhe
Donnerstag	17.00 - 18.00	Eltern + Kind (2 - 4 Jahre)	Wilh. Gymnasium
Donnerstag	18.00 - 19.00	Purzelkinder (4 - 6 Jahre)	Wilh. Gymnasium

## Erwachsene:

Montag	10.00 - 11.00	Bauchtanz	Kursraum TSG
Montag	16.45 - 18.15	zeitgenössischer Tanz *	Kursraum TSG
Montag	18.45 - 19.45	Pilates Level I *	Kursraum TSG
Montag	20.00 - 21.00	Pilates Level II *	Kursraum TSG
Montag	20.00 - 21.30	Volleyball (Freizeitsportgruppe)	Waldorfschule
Montag	20.00 - 22.00	Badminton (Freizeitsportgruppe)	Bad Wilhelmshöhe
Montag	20.30 - 21.30	Zumba Fitness *	Wilh. Gymnasium
Dienstag	9.30 - 10.30	Zumba Gold (50+) *	Kursraum TSG
Dienstag	10.30 - 11.30	Zumba Gold (50+) *	Kursraum TSG
Dienstag	14.45 - 15.45	Senioren-gymnastik im Sitzkreis	Kursraum TSG
Dienstag	15.45 - 16.45	Wirbelsäulengymnastik	Kursraum TSG
Dienstag	17.00 - 18.10	Yoga*	Kursraum TSG
Dienstag	18.30 - 20.00	Rückenfitness	Wilh. Gymnasium
Dienstag	20.00 - 21.30	Volleyball (Freizeitsportgruppe)	Reformschule
Mittwoch	10.00 - 11.00	Bewegungstreff für ALLE	Treffpunkt Stockwiesen
Mittwoch	10.00 - 11.00	Senioren-sport	Kursraum TSG
Mittwoch	12.15 - 13.15	Yoga *	Kursraum TSG
Mittwoch	18.00 - 19.00	Tabata *	Hartplatz od. Reformschule
Mittwoch	19.30 - 20.30	Zeit für mich	Kursraum TSG
Donnerstag	08.30 - 09.30	Pilates*	Kursraum TSG
Donnerstag	19.00 - 20.00	FIT & Fun - Fitness für Jedermann / -frau	Reformschule
Donnerstag	19.00 - 20.30	Fit, mobil und gesund (Frauen)	Wilh. Gymnasium
Donnerstag	17.15 - 18.15	Yoga *	Kursraum TSG
Donnerstag	18.30 - 19.30	Yoga *	Kursraum TSG
Donnerstag	20.00 - 21.00	Hula Hoop-Dance	Reformschule
Freitag	08.30 - 09.30	Yoga *	Kursraum TSG
Freitag	19.00 - 20.00	Meditatives Walking im Bergpark (Sommer)	Treffpunkt bitte erfragen
Samstag	9.30 - 10.30	Meditatives Walking im Bergpark (Winter)	Treffpunkt bitte erfragen
Samstag	10.00 - 11.00	Pilates*	Kursraum TSG
Samstag	11.00 - 12.00	Pilates*	Kursraum TSG
Samstag	wird mitgeteilt	Wandern	Treffpunkt Bahnhof Wilh.

\*Fitness Spezial: hier fallen zusätzlich zum Vereinsbeitrag noch 5 Euro Beitrag für die Mitgliedschaft in der Abteilung "Fitness Spezial" an

