



Fit im Sommer 2026

Fitness-Angebot für die Ferien bei der TSG Wilhelmshöhe

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
29.6. bis 4.7.	10 Uhr Bauchtanz 16.45 Uhr zeitg. Tanz 18.40 Uhr Pilates	14.45 Uhr Sitzgymn. 15.45 Uhr WS-Gymn. 10 Uhr Zumba Gold 17 Uhr Yoga 17 Uhr Leichtathletik U9/U11 18.30 Uhr Rückenfitness	10 Uhr Seniorensport 12.15 Uhr Yoga 16.30 Uhr Step Aerobic 18 Uhr Tabata 19.30 Uhr „Zeit für mich“	8.30 Uhr Pilates 14.45 Uhr WS-Gymn. 17.15 Uhr Yoga 18.30 Uhr Yoga	7.15 Uhr Powerwalking 8.30 Uhr Yoga 9.30 Uhr Gedächtnistraining 19 Uhr Calisthenics	10 Uhr Pilates 11.15 Uhr Pilates
6.7. bis 11.7.	10 Uhr Bauchtanz 15.15 Uhr Zumba Kids 16.45 Uhr zeitg. Tanz 18.40 Uhr Pilates	10 Uhr Zumba Gold 14.45 Uhr Sitzgymn. 15.45 Uhr WS-Gymn. 18.30 Uhr Rückenfitness	10 Uhr Seniorensport 16.30 Uhr Step Aerobic 17 Uhr Hip Hop 9J. 18 Uhr Hip Hop 13J.	8.30 Uhr Pilates 14.45 Uhr WS-Gymn. 17.15 Uhr Yoga 18.30 Uhr Yoga	7.15 Uhr Powerwalking 8.30 Uhr Yoga 9.30 Uhr Gedächtnistraining 19 Uhr Calisthenics	10 Uhr Pilates 11.15 Uhr Pilates
13.7. bis 18.7.	16.45 Uhr zeitg. Tanz 18.40 Uhr Pilates	10 Uhr Zumba Gold 14.45 Uhr Sitzgymn. 15.45 Uhr WS-Gymn. 18.30 Uhr Rückenfitness	10 Uhr Seniorensport 16.30 Uhr Step Aerobic 17 Uhr Hip Hop 9J 18 Uhr Hip Hop 13J	8.30 Uhr Pilates 14.45 Uhr WS-Gymn. 17.15 Uhr Yoga 18.30 Uhr Yoga	7.15 Uhr Powerwalking 8.30 Uhr Yoga 9.30 Uhr Gedächtnistraining 19 Uhr Calisthenics	10 Uhr Pilates 11.15 Uhr Pilates
20.7. bis 25.7.	15.15 Uhr Zumba Kids	14.45 Uhr Sitzgymn. 15.45 Uhr WS-Gymn. 17 Uhr Leichtathletik U9/U11 18.30 Uhr Rückenfitness	16.30 Uhr Step Aerobic	8.30 Uhr Pilates 14.45 Uhr WS-Gymn. 17.15 Uhr Yoga 18.30 Uhr Yoga	7.15 Uhr Powerwalking 8.30 Uhr Yoga 9.30 Uhr Gedächtnistraining 19 Uhr meditatives Walking 19 Uhr Calisthenics	10 Uhr Pilates 11.15 Uhr Pilates

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
27.7. bis 1.8.	10 Uhr Bauchtanz 15.15 Uhr Zumba Kids	14.45 Uhr Sitzgymn. 15.45 Uhr WS-Gymn. 17 Uhr Yoga	12.15 Uhr Yoga 16.30 Uhr Step Aerobic 18 Uhr Tabata	8.30 Uhr Pilates 14.45 Uhr WS-Gymn. 17.15 Uhr Yoga 18.30 Uhr Yoga	7.15 Uhr Powerwalking 8.30 Uhr Yoga 9.30 Uhr Gedächtnistraining 19 Uhr Calisthenics	10 Uhr Pilates 11.15 Uhr Pilates
3.8. bis 8.8.	15.15 Uhr Zumba Kids	14.45 Uhr Sitzgymn. 15.45 Uhr WS-Gymn. 17 Uhr Yoga	12.15 Uhr Yoga 15.30 Uhr Step Aerobic 17 Uhr Hip Hop 9J. 18 Uhr Hip Hop 13J 18 Uhr Tabata 19.30 Uhr „Zeit für mich“	8.30 Uhr Pilates 14.45 Uhr WS-Gymn. 17.15 Uhr Yoga 18.30 Uhr Yoga	7.15 Uhr Powerwalking 8.30 Uhr Yoga 9.30 Uhr Gedächtnistraining 19 Uhr meditatives Walking 19 Uhr Calisthenics	10 Uhr Pilates 11.15 Uhr Pilates

Trainingsorte:

Kursraum/Vereinsraum/Stockwiesen

- Bauchtanz
- Zumba (alle)
- Zeitgenössischer Tanz
- Pilates
- Sitzgymnastik
- WS-Gymnastik
- Step Aerobic
- Tabata
- Hip Hop
- „Zeit für mich“
- Yoga
- Powerwalking
- Gedächtnistraining

Wiese WG

- Rückenfitness
- Anmeldung bei Bettina
erbeten:
bettina.witte@web.de

Calisthenics-Anlage Park Schönfeld

- Calisthenics