



TGS-BIEBER – Fitnessabteilung / Kursplan Winter ab 20.10.2025



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
07:00			Early Morning Yoga *# 7.15-8.15 TGS Aktiv-Center Steffi /Alex (nur m. Anmeldung)		"Early Energizer" # 7.00-8.00 TGS Aktiv-Center Daniela (Buchung über TGS-Vereins-App)	Samstag: Nordic Walking # 9.15-10.15 Waldeck Claudia
	Yoga *# 9.00-10.15 TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Yoga *# 9.00-10.15 TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Walking / Nordic Walking # 9.00-10.00 Waldeck Manu		Pilates # 8.30-9.30 TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	Samstag: Feminin-Yoga 9.30-10.45 Uhr TGS-Aktiv-Center *# Valentina (Buchung über TGS Vereins-App)
			Nordic Walking # 10.10-11.10 Waldeck Manu			
			Yoga *# 10.00-11.15 Uhr TGS Aktiv-Center Valentina (nur m. Anmeldung)		Pränatal-Yoga *# für Schwangere 17.00-18.00 Uhr TGS Aktiv-Center Steffi (nur m. Anmeldung)	
18.30	Pilates # 18.30-19.30 Uhr TGS Aktiv-Center Michi (nur m. Anmeldung)	Gymnastik und Bewegung # 18.30- 19.30 Uhr Seniorinnen Mauerfeldschule / Marina	Funktionsgymnastik # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Claudia	Kraft u. Ausdauer f.jedermann # 19.00 -20.00 Waldschule / Meike	Jumping # 18.30-19.30 Uhr TGS Aktiv-Center Eva / Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)	Sonntag: Jumping # 10.30-11.30 Uhr TGS Aktiv-Center / Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)
	Zumba Gold # * 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	Pilates # 18.55-19.55 Uhr TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	Jumping # 19.30-20.30 Uhr TGS Aktiv-Center Eva (Buchung über TGS Vereins-App)	Functional Workout # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea		
	Yoga *# 19.45-21.00 Uhr TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Rücken aktiv + relax # 19.30- 20.30 Uhr f. jedermann Mauerfeldschule / Marina	Pilates # 20.00-21.00 Uhr Buchhügelschule Claudia (nur m. Anmeldung)			
20:30		Yoga *# 20.00-21.15 Uhr TGS Aktiv-Center Alex (nur m. Anmeldung)	Fitness f. Sie + Ihn # 20.30-21.30 Uhr Waldschule Alessa / Julia	Zumba Fitness # * 20.15-21.15 Uhr Buchhügelschule Anna		
Erklärungen	Buchung in der Vereinsapp der TGS Bieber www.tgs-bieber.de Teilnehmerzahl ist begrenzt	Waldeck = Langener Str. 163 Treffpunkt Parkplatz	TGS Aktiv-Center Bieber-West Von-Brentano-Str.14 / 1.OG	Yoga+Pilates Kurssystem (m. Anfrage) begr. Teilnehmeranzahl	# bedeutet Kurs auch für Nichtmitglieder möglich -mit Teilnahmegebühr-	* bedeutet es ist ein Zusatzbeitrag fällig