



TGS-BIEBER – Fitnessabteilung / Kursplan Herbst/Winter ab 19.10.2026



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:00			Early Morning Yoga ** 7.15-8.15 Uhr TGS Aktiv-Center Steffi (Buchung über TGS Vereins-App)		"Early Energizer" # 7.00-8.00 Uhr TGS Aktiv-Center Daniela (Buchung über TGS-Vereins-App)	
			Yoga auf dem Stuhl ** 8.45-9.45 Uhr TGS Aktiv-Center Petra (nur m. Anmeldung)		Pilates # 8.30-9.30 Uhr TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	Nordic Walking # 9.15-10.15 Uhr Waldeck Claudia
	Yoga ** 9.00-10.15 Uhr TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Yoga ** 9.00-10.15 Uhr TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Walking / Nordic Walking # 9.00-10.00 Uhr Waldeck Manu			Feminin-Yoga 9.30-10.45 Uhr Aktiv-Center ** Valentina (Buchung über TGS Vereins-App)
			Yoga ** 10.00-11.15 Uhr TGS Aktiv-Center Valentina (nur m. Anmeldung)			Step-Aerobic Basic # 11.00-12.00 Uhr TGS Aktiv-Center (jede 2. Woche) Eva (Buchung über TGS Vereins-App)
			Nordic Walking # 10.10-11.10 Uhr Waldeck Manu		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 / Bieber Marina	Funktionsgymnastik # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Claudia	Kraft u. Ausdauer f.jedermann # 19.00 -20.00 Uhr Waldschule Meike		Sonntag
	Zumba Gold # * 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	Pilates # 18.55-19.55 Uhr TGS Aktiv-Center Claudia (nur m. Anmeldung)	Jumping # 19.00-20.00 Uhr TGS Aktiv-Center Eva (Buchung über TGS Vereins-App)	Functional Workout # 19.00-20.00 Uhr Buchhügelschule Andrea	Step-Aerobic Basic # 18.30-19.30 Uhr TGS Aktiv-Center (alle 2 Wochen) Eva (Buchung über TGS Vereins-App)	Jumping # 10.30-11.30 Uhr TGS Aktiv-Center Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)
	Yoga ** 19.45-21.00 Uhr TGS Aktiv-Center Kristin (nur m. Anmeldung)	Rücken aktiv + relax # 19.30- 20.30 Uhr f. jedermann Mauerfeldschule / Bieber Marina	Pilates # 20.00-21.00 Uhr Buchhügelschule Claudia (nur m. Anmeldung)		Jumping Health # 19.00-20.00 Uhr TGS Aktiv-Center (alle 2 Wochen) Lisa (Buchung über TGS Vereins-App)	
20:30			Fitness f. Sie + Ihn # 20.30-21.30 Uhr Waldschule Alessa / Julia	Zumba Fitness # * 20.15-21.15 Uhr Buchhügelschule Anna		HIT the (Intervall) Beat # 17.30-18.30 Uhr TGS Aktiv-Center Daniela (1-2 mal im Monat) (Buchung über TGS Vereins-App)
Erklärungen	Buchung in der Vereinsapp der TGS Bieber www.tgs-bieber.de Teilnehmerzahl ist begrenzt		Waldeck = Langener Str 163	TGS Aktiv-Center Bieber-West Von-Brentano-Str.14 / 1.OG	Yoga+Pilates Kursystem (m. Anfrage) begr. Teilnehmeranzahl	# bedeutet Kurs auch für Nichtmitglieder möglich -mit Teilnahmegebühr-
						* bedeutet es ist ein Zusatzbeitrag fällig