



Gymnastik & Gesundheitssport



Tag	Uhrzeit	Angebot	Trainer	Ort
Montag	09:00-09:55	Fit in die Woche (Training für Frauen)	Iris S.	Jahnhalle
Montag	16:00-16:45	Fit mit Stuhl und Hocker	Barbara	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Montag	16:30-17:15	RückenFit	Nathalie	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Montag	17:15-18:00	RückenFit	Monika	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Montag	18:00-18:55	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Annette	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Dienstag	09:00-09:55	Rundum Fit	Simone	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Dienstag	10:00-10:55	Rundum Fit	Simone	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Dienstag	10:00-10:45	RückenFit	Barbara	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Dienstag	17:00-17:55	WirbelFit & BeckenStark	Doris	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Dienstag	18:00-18:55	WirbelFit & BeckenStark	Doris	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Mittwoch	09:00-09:55	Fit in den Tag	Suéli	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Mittwoch	09:00-09:45	RückenFit	Doris	Tanzsport- u. Gymnastikhalle

Online Anmeldung für alle Angebote über www.tg-ruesselsheim.de

**TG 1862 e V. Rüsselsheim, Johann-Sebastian-Bach-Straße 55, 65428 Rüsselsheim
06142-62993 info@tg-ruesselsheim.de**



Gymnastik & Gesundheitssport



Mittwoch	10:00-10:55	Bewegt und Entspannt	Suéli	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Mittwoch	10:00-10:45	RückenFit	Doris	Tanzsport- u. Gymnastikhalle Jahnhalle
Mittwoch	20:15-21:25	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Iris L.	
Donnerstag	10:00-10:45	RückenFit	Monika	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Donnerstag	11:00-11:45	RückenFit	Monika	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Donnerstag	18:45-19:30	RückenFit	Regina	Tanzsport- u. Gymnastikhalle Ballettraum Groß- sporthalle
Donnerstag	19:00-19:55	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Ute	Tanzsport- u. Gymnastikhalle Tanzsport- u. Gymnastikhalle Jahnhalle
Donnerstag	20:30-21:25	Funktionelle Gymnastik für Frauen	Iris L.	
Freitag	10:00-10:45	Fit mit Stuhl & Hocker	TG Team	
Freitag	19:30-20:55	Fit durch's Jahr	Iris S.	
Freitag	20:00-21:55	Fitnessstraining für Männer	Andreas	Kreissporthalle (Heinemannhalle)

Online Anmeldung für alle Angebote über www.tg-ruesselsheim.de

TG 1862 e.V. Rüsselsheim, Johann-Sebastian-Bach-Straße 55, 65428 Rüsselsheim

06142/62993

info@tg-ruesselsheim.de