



© Adobe Stock

GROUP FITNESS (Stand 9/23)



Montag	18:00-18:55	Step Aerobic	Monika	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Montag	18:00-18:55	Indoor Cycling	Kathrin	Sportlernest
Montag	19:00-19:55	Latin Moves	Monika/Nicole	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Montag	19:00-19:55	Bauch-Beine-Po	Bianca	Jahnhalle
Dienstag	17:00-18:15	Easy Yoga	Ulrike	Kursraum Kita I
Dienstag	18:00-18:55	Langhantel Workout	Marcel	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Dienstag	19:00-19:55	Pilates	Nicole	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Mittwoch	09:00-09:55	Fit Mix	Monika	Jahnhalle
Mittwoch	18:00-18:55	Body Workout	Monika	Jahnhalle
Mittwoch	18:00-18:55	Easy Aerobic	Nicole	Tanzsport- u. Gymnastikhalle

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

info@tg-ruesselsheim.de - 06142/62993 - www.tg-ruesselsheim.de



© Adobe Stock



GROUP FITNESS

Mittwoch	19:00-19:55	Indoor Cycling	Monika	Sportlernest
Mittwoch	19:00-19:55	Stretch & Relax	Nicole	Jahnhalle
Donnerstag	10:00-10:55	Pilates	Nicole	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Donnerstag	18:00-18:55	Step Aerobic	Monika	Jahnhalle
Donnerstag	18:00-19:15	Power Yoga	Ulrike	Kursraum Kita I
Donnerstag	19:00-19:55	Pilates	Monika	Jahnhalle
Freitag	09:00-09:55	Fit Mix	Nicole	Jahnhalle
Freitag	17:30-18:30	Indoor Cycling	Marcel/Irina	Sportlernest
Freitag	18:00-18:55	Fatburner	Kathrin	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Freitag	19:00-19:55	Yoga meets Pilates	Kathrin	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Samstag	11:00-12:00	Indoor Cycling	Kathrin	Sportlernest

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

info@tg-ruesselsheim.de - 06142/62993 - www.tg-ruesselsheim.de