



© Adobe Stock

GROUP FITNESS



Montag	18:00-18:55	Step Aerobic	Monika	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Montag	18:00-18:55	Indoor Cycling	Kathrin	Sportlernest
Montag	19:00-19:55	Zumba®	Tina	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Montag	19:00-19:55	Indoor Cycling	Geli	Sportlernest
Montag	19:00-19:55	Bauch-Beine-Po	Bianca	Jahnhalle
Dienstag	17:00-18:15	Easy Yoga	Luisa	Kursraum Kita I
Dienstag	18:00-18:55	Langhantel Workout	Marcel	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Dienstag	19:00-19:55	Pilates	Nicole	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Mittwoch	18:00-18:55	Body Workout	Monika	Jahnhalle
Mittwoch	18:00-18:55	Easy Aerobic	Nicole	Tanzsport- u. Gymnastikhalle
Mittwoch	19:00-19:55	Indoor Cycling	Monika	Sportlernest

Anmeldung über www.tg-ruesselsheim.de --> Buchungen , über die Vereinsapp,

telefonisch 06142-62993 oder per Mail info@tg-ruesselsheim.de

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



GROUP FITNESS



© Adobe Stock

Mittwoch	19:00-19:55	Stretch & Relax	Nicole	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Donnerstag	10:00-10:55	Pilates	Nicole	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Donnerstag	18:00-18:55	Step Aerobic	Monika	Jahnhalle
Donnerstag	19:00-19:55	Pilates	Monika	Jahnhalle
Donnerstag	18:00-19:15	Power Yoga	Tanja	Kursraum Kita I
Donnerstag	19:00-18:55	Langhantel Workout	Amira	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Donnerstag	19:00-19:55	Indoor Cycling	Irina/Marcel	Sportlernest
Freitag	09:00-09:55	Fit Mix	Nicole	Jahnhalle
Freitag	10:00-10:55	Indoor Cycling	Geli/Irina	Sportlernest
Freitag	18:00-18:55	Fatburner	Kathrin	Tanzsport- & Gymnastikhalle (links)
Freitag	19:00-19:55	Yoga meets Pilates	Kathrin	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Samstag	10:00-10:55	Zumba® „Gold“	Tina	Tanzsport- & Gymnastikhalle
Samstag	11:00-12:00	Indoor Cycling	Kathrin	Sportlernest

Anmeldung über www.tg-ruesselsheim.de --> Buchungen , über die Vereinsapp,

telefonisch 06142-62993 oder per Mail info@tg-ruesselsheim.de

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