







Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samst./Sonntag
	<p><b>9:00 - 10:00</b> Fit mit Fun Alexandra</p> <p>Vormittags-Fitness Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer</p>				<p><b>Samstag</b> Termine nach Rücksprache <b>Halle/Außen Gelände</b> Bogensport Helmut</p> 
<p><b>18:00 - 19:00</b> Senioren - Sport Frauen Caroline</p> <p>Aktiv u Gesund - Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Muskelkraft für geringeres Sturzrisiko und mehr Beweglichkeit</p>		<p><b>18:00-19:00</b> Walking/ Nordic Walking Franz</p> <p>Effektive u. schonende Möglich- keit die persönliche Ausdauer und die allgem. Fitness zu verbessern</p> 	<p><b>14:30 - 15:30 ab 19.05.2022</b> Mit Spaß in die Tiefe</p> <p>Neues Kursangebot 6 Stunden auch für Nichtmitglieder (Kursgebühr) Alexandra &amp; Silke</p>		<p><b>Samstag 14:00 - 16:30</b> Treff TGM Halle Jahnstr. 4</p> <p>Mountainbiken für Frauen Petra</p> 
<p><b>19:00 - 20:00</b> Gym &amp; Fun Caroline</p> <p>Training der Tiefenmuskulatur (Core- system) Herz-Kreislauf-Aktivierung und Kräftigung der wichtigen Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräten</p>	<p><b>19:30 - 21:30</b> Fitness am Dienstag</p> <p>Frauen + Männer Franz / Gaby</p> 	<p><b>18:45 - 19:45</b> Step-Aerobic Marion</p> <p>Trainingsprogramm mit einer "Stufe" zur Steigerung der Ausdauer u. der Koordinations- fähigkeit; versch. Schwierigkeitsstufen</p> <p><b>Spez. Trainingsziel:</b> Ausdauer, Fettverbrennung</p>	<p><b>18:30 - 19:30</b> Wirbelsäulen-Gym Gaby</p> <p>Mobilisation, Kräftigung, u. Stabilisation besonders der Rücken- u. Rumpfmuskulatur. Beugt Nackenverspannungen und Kreuzschmerzen vor.</p>	<p><b>18:30 - 20:00</b> Yoga Stefan</p> <p><b>Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.*</b> Einstieg jederzeit möglich.</p> <p>Info und Beratung: Stefan Höltge 06723-4391</p>	<p><b>Sonntag 10:00 - 12:00</b> Treff Kapellchen Mittelheim</p> <p>Mountainbiken 2 Gruppen Karlheinz&amp;Michael</p> 
<p><b>20:30 - 22:00</b> Ju-Jutsu Dojo Geisenheim e.V. <b>Historisches Fechten</b></p>	<p>Gesundheitsorientierte Fitness für Frauen und Männer. Schwerpunkt des Angebots sind rückenschonende und -stärkende Übungen und ein Spielchen zum Abschluss</p>	<p><b>20:00 - 21:30</b> Tanzsportclub Pegasus e.V.</p> <p>Paartanz Standart und Latein</p> <p><b>Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.</b></p> <p>Info und Beratung Telefon: +49 1748 543549 oder tsc-pegasus-rheingau.de</p> 	<p><b>19:45 - 22:00</b> Tischtennis Jugend u. Erwachsene</p> <p>Roland / Andreas</p>		

Nutzung durch befreundete Vereine und Organisationen

Informationen TGM: <http://TG-Mittelheim.de>

Vorstand: Matthias Mecky 06722944488



Stand: 09.05.2022

\*Yoga wird von einem privaten Anbieter geleitet und ist kostenpflichtig.  
1 Doppelstunde: 10,00 €  
10er Karte (10 Doppelstunden an beliebigen Tagen): 90,00 €  
1 Kurseinheit (10 aufeinanderfolgende Doppelstunden): 80,00 €

20% Ermäßigung für Mitglieder