















Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samst./Sonntag
<b>Kindertanz mit Jenny</b> <b>15:00 - 16:00</b> Mini Disco Kinder von 3 bis 6 Jahren <b>16:00 - 17:00</b> Kreativer Kindertanz Kinder von 6 bis 10 Jahren  Info bei Jenny: 0173-3223629 <b>Kostenpflichtiges Angebot,                      Rabatt für TGM-Mitglieder.</b>	<b>9:30 - 10:30</b> Fit mit Fun Alexandra  Vormittags-Fitness Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer	<b>9:30 - 10:30</b> Krabbelturnen <b>Kinder bis ca. 3 Jahre</b> Kathrin und Natalie Erste Schritte in der Turnhalle  <b>16:00 - 17:00</b> NEU	<b>15:00 - 16:00</b> Eltern-Kind-Turnen <b>Kinder von 1 bis 3,5 Jahren</b> Kathrin, Martina Olbrich, Miriam Bonnertz		
		<b>Karate für Kinder</b> Katrin Berheide SHODAN DO Karate Geisenheim e.V. <b>Kostenpflichtiges Angebot.</b>  <b>17:30 - 18:30</b> Pilates Friederike Ausgewogene Mischung aus Yoga, Tanz, Stretching und Kräftigung um die Körperhaltung zu verbessern  <b>18:00-19:00</b> Walking/ Nordic Walking Herbert / Franz Effektive u. schonende Möglich- keit die persönliche Ausdauer und die allgem. Fitness zu verbessern 	<b>16:00 - 17:00</b> Kinderturnen SPORT-SPIEL-SPASS <b>Kinder von 3,5 bis 6 Jahren</b> Julia (auch in den Ferien).   <b>17:20 - 18:20</b> <b>! Kursangebot !</b> Fit & Style Yvonne  Cardio- und Workout-Training	<b>14:45 - 15:45</b> <b>! Kursangebot !</b> Fit ins Wochenende Alexandra  Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer	<b>Samstag 14:00 - 16:30</b> <b>TGM Halle Jahnstr. 4</b>  Mountainbiken für Frauen Petra 2-3 Std biken in Rheingauer Wald und Feld 
<b>18:30 - 19:30</b> Senioren - Sport Frauen Caroline  Aktiv u Gesund - ausgewähltes Bewegungsprogramm für junggebliebene Damen 		<b>18:45 - 19:45</b> Step-Aerobic Marion Trainingsprogramm mit einer "Stufe" zur Steigerung der Ausdauer u. der Koordinations- fähigkeit; versch. Schwierigkeitsstufen  <b>Spez. Trainingsziel:</b> Ausdauer, Fettverbrennung  <b>20:00 - 21:30</b> Tanzsportclub Pegasus e.V. Tobi Paartanz Standart und Latein <b>Kostenpflichtiges Angebot,                      Rabatt für TGM-Mitglieder.</b> Info und Beratung Telefon: +49 1748 543549 oder tsc-pegasus-rheingau.de 	<b>18:30 - 19:30</b> Wirbelsäulen-Gym Friederike  Mobilisation, Kräftigung, u. Stabilisation besonders der Rücken- u. Rumpfmuskulatur. Beugt Nackenverspannungen und Kreuzschmerzen vor. 		<b>Sonntag 10:00 - 12:30</b> <b>Mittelh.Kapellichen</b>  Mountainbiken Karlheinz  2-3 Std biken in Rheingauer Wald und Feld 
<b>19:30 - 20:30</b> Gym & Fun Caroline  Kräftigungsübungen für die Problemzonen, abwechslungsreich mit und ohne Kleingeräten. 	<b>20:00 - 22:00</b> Fitness am Dienstag Frauen + Männer Herbert / Franz / Gaby  Gesundheitsorientierte Fitness für Frauen und Männer. Schwerpunkt des Angebots sind rückschonende und -stärkende Übungen und ein Spielchen zum Abschluss 		<b>19:45 - 22:00</b> Tischtennis Jugend u. Erwachsene   Herbert / Andreas	<b>18:30 - 20:00</b> Yoga Stefan  Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.* Einstieg jederzeit möglich.  Info und Beratung bei Stefan Höltge 06723-4391.	

\* Yoga wird von einem privaten Anbieter geleitet und ist daher kostenpflichtig.

**Vorstand:**  
 Andreas Scharf 06723-601388  
 Matthias Mecky 06722-710465

**! Kursangebote !** Sind zeitlich begrenzt - Info in den Aushängen und im Internet

Informationen der TGM im Internet: <http://tg-mittelheim.de>

1 einzelne Teilnahme (1 Doppelstunde): 10€  
 10er-Karte (10 Doppelst. an beliebigen Tagen): 90€  
 1 Kurseinheit (10 zusammenhängende Doppelst.): 80€  
**20% Ermäßigung für Mitglieder**