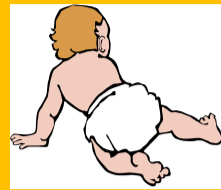


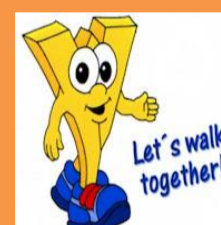


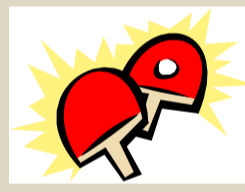







Übungsplan der Turngemeinde Mittelheim

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samst./Sonntag
Kindertanz mit Jenny 15:00 - 16:00 Mini Disco Kinder von 3 bis 6 Jahren 16:00 - 17:00 Kreativer Kindertanz Kinder von 6 bis 10 Jahren Info bei Jenny: 0173-3223629 Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.	9:30 - 10:30 Fit mit Fun Alexandra Vormittags-Fitness Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer	9:30 - 10:30 Krabbeltunnen Kinder bis ca. 3 Jahre Kathrin und Natalie Erste Schritte in der Turnhalle 	15:00 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen Kinder von 1 bis 3,5 Jahren Kathrin, Martina Olbrich, Miriam Bonnertz		
		16:00 - 17:00 Karate für Kinder Katrin Berheide SHODAN DO Karate Geisenheim e.V. Kostenpflichtiges Angebot.	16:00 - 17:00 Kinderturnen SPORT-SPIEL-SPASS Kinder von 3,5 bis 6 Jahren Julia (auch in den Ferien). 	14:45 - 15:45 ! Kursangebot ! Fit ins Wochenende Alexandra Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer	Samstag 14:00 - 16:30 TGM Halle Jahnstr. 4 Mountainbiken für Frauen Petra 2-3 Std biken in Rheingauer Wald und Feld 
		17:30 - 18:30 fällt vorübergehend aus *** IN PLANUNG *** Pilates Ausgewogene Mischung aus Yoga, Tanz, Stretching und Kräftigung um die Körperhaltung zu verbessern	17:20 - 18:20 ! Kursangebot ! Fit & Style Yvonne Cardio- und Workout-Training		
		18:00-19:00 Walking/ Nordic Walking Herbert / Franz Effektive u. schonende Möglichkeit die persönliche Ausdauer und die allgem. Fitness zu verbessern 	18:30 - 19:30 Wirbelsäulen-Gym Gaby		Sonntag 10:00 - 12:30 Mittelh.Kapellchen Mountainbiken Karlheinz 2-3 Std biken in Rheingauer Wald und Feld 
18:30 - 19:30 60+ Aktive Seniorinnen Caroline Aktiv und Gesund Ausgewähltes Bewegungsprogramm für junggebliebene Damen 		18:45 - 19:45 Step-Aerobic Marion Trainingsprogramm mit einer "Stufe" zur Steigerung der Ausdauer u. der Koordinationsfähigkeit; versch. Schwierigkeitsstufen	19:45 - 22:00 Tischtennis Jugend u. Erwachsene Herbert / Andreas 		
19:30 - 20:30 Gym & Fun Caroline Kräftigungsübungen für die Problemzonen, abwechslungsreich mit und ohne Kleingeräten. 	20:00 - 22:00 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 	Spez. Trainingsziel: Ausdauer, Fettverbrennung 20:00 - 21:30 Tanzsportclub Pegasus e.V. Tobi Paartanz Standart und Latein Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder. Info und Beratung Telefon: +49 1748 543549 oder tsc-pegasus-rheingau.de 		18:30 - 20:00 Yoga Stefan Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.* Einstieg jederzeit möglich. Info und Beratung bei Stefan Höltge 06723-4391.	

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>

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

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