














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	9:30 - 10:30 Fit mit Fun Alexandra Vormittags-Fitness Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer	9:30 - 11:00 Krabbeltürnen Kinder bis ca. 3 Jahre  Erste Schritte in der Turnhalle	15:00 - 16:00 Eltern-Kind-Turnen Kinder von 1 bis 3,5 Jahren Julia		
Info bei Jenny: 0173-3223629 Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.				17:30 - 18:30 Pilates Friederike Ausgewogene Mischung aus Yoga, Tanz, Stretching und Kräftigung um die Körperhaltung zu verbessern 	16:00 - 17:00 Kinderturnen SPORT-SPIEL-SPASS Kinder von 3,5 bis 6 Jahren Monika und Jenny (auch in den Ferien). 
		18:30-19:30 Walking/ Nordic Walking Herbert / Franz Effektive u. schonende Möglichkeit die persönliche Ausdauer und die allgem. Fitness zu verbessern 	17:20 - 18:20 ! Kursangebot ! Fit & Style Yvonne Cardio- und Workout-Training		
18:30 - 19:30 Senioren - Sport Frauen Caroline  Aktiv u Gesund - ausgewähltes Bewegungsprogramm für junggebliebene Damen		19:00 - 20:00 Step-Aerobic Caroline, Marion Trainingsprogramm mit einer "Stufe" zur Steigerung der Ausdauer u. der Koordinationsfähigkeit; versch. Schwierigkeitsstufen Spez. Trainingsziel: Ausdauer, Fettverbrennung	18:30 - 19:30 Wirbelsäulen-Gym Friederike  Mobilisation, Kräftigung, u. Stabilisation besonders der Rücken- u. Rumpfmuskulatur. Beugt Nackenverspannungen und Kreuzschmerzen vor.		Sonntag 10:00 - 12:30 Mittelh.Kapellchen Mountainbiken Karlheinz 2-3 Std biken in Rheingauer Wald und Feld 
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  Gesundheitsorientierte Fitness für Frauen und Männer. Schwerpunkt des Angebots sind rückenschonende und -stärkende Übungen und ein Spielchen zum Abschluss	20:00 - 21:30 Tanzsportclub Pegasus e.V. Tobl Paartanz Standart und Latein Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.  Info und Beratung Telefon: +49 1748 543549 oder tsc-pegasus-rheingau.de	19:45 - 22:00 Tischtennis Jugend u. Erwachsene  Herbert / Andreas	18:30 - 20:00 Yoga Stefan Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.* Einstieg jederzeit möglich. Info und Beratung bei Stefan Höltge 06723-4391.	

Wir beraten Euch gerne !!!

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