

# Trainingsplan Gymnastik

Saison 2025/26 - Sommerplan

<b>Team</b>	<b>Jahrgänge</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
Body Shaping	offen	Dienstag	18:15 - 19:15 Uhr	TGS-Halle
Funktionelle Gymnastik	offen	Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	TGS-Halle
Rückengerechte Funktionsgymnastik	offen	Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	TGS-Halle
Gymnastik 50+ Fit und Gesund	offen	Donnerstag	09:30 - 10:30 Uhr	TGS-Halle
Functionalfit	offen	Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr	Konrad-Adenauer-Halle
Crosstraining	offen	Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr	Konrad-Adenauer-Halle

## Fortlaufende Kursangebote

Jumping Fitness	offen	Sonntag	10:30 - 11:30 Uhr	TGS-Übungsraum
		jeden 2. Do.	19:30 - 20:30 Uhr	TGS-Übungsraum
Zumba	offen	Freitag	18:00 - 19:00 Uhr	TGS-Übungsraum
AYUR Yoga	offen	Freitag	16:00 - 17:00 Uhr	TGS-Übungsraum