














# Übungsplan der Turngemeinde Mittelheim

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samst./Sonntag
	<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 Erste Schritte in der Turnhalle 			
<b>16:00 - 17:00</b> Kinderturnen <b>SPORT-SPIEL-SPASS</b> <b>Kinder von 3½ bis 6 Jahre</b> Lynn 		<b>16:00 - 17:00</b> Karate für Kinder Katrin Berheide SHODAN DO Karate Geisenheim e.V. <b>Kostenpflichtiges Angebot.</b>	<b>17:10 - 18:10</b> <b>! Kursangebot !</b> Fit & Style Yvonne	<b>14:00 - 15:00</b> <b>! Kursangebot !</b> Fit ins Wochenende Alexandra  Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer	<b>Sonntag 10:00 - 12:00</b> Termine nach Rücksprache <b>Halle/Außengelände</b> Bogensport Andreas+Julia   2 Std freies Training für Körper und Seele
		<b>17:30 - 18:30</b> Mobility am Mittwoch Silke Ganzkörpertraining mit Focus auf die Rumpfmuskulatur, Stabilität und Kraft, Entspannung zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe	Cardio- und Workout-Training  <b>18:30 - 19:30</b> Wirbelsäulen-Gym Gaby		
		<b>18:00-19:00</b> Walking/ Nordic Walking Franz Effektive u. schonende Möglichkeit die persönliche Ausdauer und die allgem. Fitness zu verbessern 	Mobilisation, Kräftigung, u. Stabilisation besonders der Rücken- u. Rumpfmuskulatur. Beugt Nackenverspannungen und Kreuzschmerzen vor.		<b>Sonntag 10:00 - 12:30</b> <b>Mittelh. Kapellchen</b>  Mountainbiken Karlheinz   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 Koordinationsfähigkeit; versch. Schwierigkeitsstufen	<b>19:45 - 22:00</b> Tischtennis Jugend u. Erwachsene   Roland / Andreas		
<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 Franz / Gaby   Gesundheitsorientierte Fitness für Frauen und Männer. Schwerpunkt des Angebots sind rückschonende und -stärkende Übungen und ein Spielchen zum Abschluss	<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 - 20:00</b> Yoga Stefan  <b>Kostenpflichtiges Angebot, Rabatt für TGM-Mitglieder.*</b> Einstieg jederzeit möglich.  Info und Beratung bei Stefan Höltge 06723-4391.	<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 

\* 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**