

Fitness und Freizeitsport Angebot

Montag:

- 8.30 – 9.30 Uhr
Gymnastik mit Musik
für Frauen in der Horst-Schmidt-Halle
- 9.30 – 11.00 Uhr
Walking und Gymnastik
Treff am Waldspielplatz
- 9.30 – 10.30 Uhr
Fit im Alter
Gymnastik für Frauen und Männer ab 65
in der Horst-Schmidt-Halle
- 18.30 – 19.30 Uhr
Cross Training
in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule
- 19.00 – 20.00 Uhr
Fat-Burner Bauch-Beine-Po
in der Sporthalle Carlo-Mierendorff-Schule
- 19.30 – 20.30 Uhr
Aerobic & BBP
in der Horst-Schmidt-Halle
- 20.30 – 22.30 Uhr
JederMänner
Gymnastik und Spiele für Männer in der
C.-Mierendorff-Schule (im Frühjahr und
Sommer ab 18.30 Uhr Radtouren)

Dienstag:

- 9.00 – 10.15 Uhr
Fit & Beschwingt in den Tag
für Senioren, in der Horst-Schmidt-Halle
- ab 18.00 Uhr
Waldläufer & Waldwalker
Treffpunkt am TuS-Gelände, Jahnstraße
- 19.10 – 20.10 Uhr
Power Step-Aerobic
im Gymnastikraum Haus Waldeck
- 19.30 – 21.00 Uhr
Fitness- und Krafttraining
in der G.-Hauptmann-Schule, Kraftraum
- 19.45 – 20.45 Uhr
Fitnessmix mit Musik
für Frauen, Sporthalle Fr.-Ebert-Schule
- 20.30 – 22.00 Uhr
Fit und Flexibel
Gymnastik & Spiele, Horst-Schmidt-Halle

Mittwoch:

- 8.45 – 9.15 Uhr
Online-Fitness (Zoom)
- 18.00 – 19.00 Uhr
Rücken Fit
in der Friedrich-Ebert-Schule
- 18.30 – 19.45 Uhr
Wohlfühlgymnastik
für Frauen im Gymnastikraum Haus Waldeck
- 19.45 – 20.45 Uhr
Fitness Rundum mit Musik
im Gymnastikraum Haus Waldeck

Donnerstag:

- 9.30 – 11.00 Uhr
Schwitz mit uns
im Dojo in der Hegelsberg-Halle
- 17.00 – 18.00 Uhr
**Wirbelsäulengymnastik &
Rückenschule**
in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule
- 18.00 – 19.00 Uhr
Bauch-Beine-Po
in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule
- 18.00 – 19.00 Uhr
Mobilisierung mit Pilates
Hegelsberg-Halle, Gymnastik-Raum
- ab 18.00 Uhr
Waldläufer & Waldwalker
Treffpunkt am TuS-Gelände, Jahnstraße
- 19.00 – 20.00 Uhr
Functional Training
in der Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule
(bitte anmelden)

Freitag:

- 10.00 – 11.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
im Gymnastikraum Haus Waldeck
- 11.00 – 12.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
im Gymnastikraum Haus Waldeck

➤ **Kurse Beckenboden und andere**

Termine auf Anfrage und im Web.

Unsere Veranstaltungsorte:

- Treff am Waldspielplatz, Goethestraße, Nähe Gerhart-Hauptmann-Schule
- Haus Waldeck, Gymnastikraum im Pavillon, Eichendorffstraße 50
- Horst-Schmidt-Halle, W.-Leuschner-Straße 4, Endhaltestelle der Straßenbahn
- Friedrich-Ebert-Schule, Sporthalle, Friedrich-Ebert-Str. 47
- Carlo-Mierendorff-Schule, Am Schwimmbad 10
- Hegelsberg-Halle, Sterngasse 75
- Gerhard-Hauptmann-Schule, Kraftraum, Goethestr. 99



www.tusgriesheim.de

Stand: Frühjahr 2024