



„Corona – Übungsplan“ Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Sportart	Ort / Übungsleiter	Zusatzinfo
Montag	10.15 – 11.30	Baby in Bewegung BIB – Modul 1	vor der Jahnturnhalle bzw. nach Absprache - mit Katja	Kurs, Anmeldung über info@tgs-gonsenheim.de
	11.00 – 11.55	ZUMBA © Gold	Jahnturnhalle mit Horst	Kurs, Anmeldung über info@tgs-gonsenheim.de
	14.30 – 15.45	Rückbildung	Zoom mit Katja	Anmeldung über "Die Oase" (* s. Link)
	17.45 – 18.40	Pilates - für Rücken und Wirbelsäule	Jahnturnhalle mit Claudia	Kurs, Anmeldung über claudia.janssen95@arcor.de
	19.00 – 20.00	Bodystyling	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja	Männer und Frauen
	20.00 – 21.45	Volleyball	Gleisbergschule mit Roland	Männer und Frauen
	20.20 – 22.20	Jazztanz Musical-Dance	Jahnturnhalle mit Aquya	Männer und Frauen
	Dienstag	9.30 – 10.30	WS-Gymnastik	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja
10.45 – 11.45		WS-Gymnastik	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja	Männer und Frauen
18.00 – 18.55		WS-Gymnastik	Zoom mit Katja	Männer und Frauen
18.15 – 19.10		ZUMBA © fitness	Jahnturnhalle mit Miguel	Kurs, Anmeldung über info@tgs-gonsenheim.de
Mittwoch	10.00 – 11.00	Senioren Stuhlgymnastik	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja	Männer und Frauen
	19.00 – 20.00	Body fit	Jahnturnhalle mit Claudia	Männer und Frauen
Donnerstag	9.30 – 10.30	WS-Gymnastik	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja	Männer und Frauen
	15.00 – 17.00	Boule	vor der Jahnturnhalle mit Birgit	Männer und Frauen
	17.00 – 17.55	Fitness	Zoom mit Katja	Männer und Frauen
	19.00 – 21.00	Fitnessstraining 65+	Jahnturnhalle mit Günter	Männer
Freitag	09.00 – 10.30	Nordic – Walking	Wald, Start Jahnturnhalle mit Helga	Männer und Frauen
	09.45 – 11.00	Beckenbodengymnastik	Jahnturnhalle mit Katja	Kurs, Anmeldung über info@tgs-gonsenheim.de
	11.15 – 12.30	Rückbildung	Zoom mit Katja	Anmeldung über "Die Oase" (* s. Link)
	12.40 – 13.55	Rückbildung	Zoom mit Katja	Anmeldung über "Die Oase" (* s. Link)

Details zum Inhalt des regulären Sportangebots: <https://tgs-gonsenheim.de/sportangebot>

Details zum Inhalt unserer Kurse: <https://tgs-gonsenheim.de/kurse>

Jahnturnhalle/Vorplatz	Turnhalle Jahnstraße 8, Tel. 06131-45217
Park	Alter Friedhof Kirchstraße 81 neben dem Brunnen
Gleisbergschule	Große Turnhalle der Gleisbergschule, Gleisbergweg 50
Zoom	Link zur Anmeldung erhältlich über: info@tgs-gonsenheim.de
* Rückbildung	https://www.die-oase-mainz.de/r%C3%BCckbildung/