



„Corona – Übungsplan“ Erwachsene

13.12.2020

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	<i>Kurs, Anmeldung über info@tgs-gonsenheim.de</i>
	11.00 – 11.55	ZUMBA ©-Gold	Jahnturnhalle mit Horst	<i>Kurs, Anmeldung über info@tgs-gonsenheim.de</i>
	14.30 – 15.45	Rückbildung	Zoom mit Katja	<i>Anmeldung über "Die Oase" (* s. Link)</i>
	17.45 – 18.40	Pilates – für Rücken und Wirbelsäule	Jahnturnhalle mit Claudia	<i>Kurs, Anmeldung über claudia.janssen95@arcor.de</i>
	19.00 – 20.00	Bodystyling	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja	<i>Männer und Frauen</i>
	20.00 – 21.45	Volleyball	Gleisbergsschule mit Roland	<i>Männer und Frauen</i>
	20.20 – 22.20	Jazztanz Musical-Dance	Zoom mit Aquya	<i>Männer und Frauen</i>
	Dienstag	9.30 – 10.30	WS-Gymnastik	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja
10.45 – 11.45		WS-Gymnastik	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja	<i>Männer und Frauen</i>
18.00 – 18.55		WS-Gymnastik	Zoom mit Katja	<i>Männer und Frauen</i>
18.15 – 19.10		ZUMBA ©-fitness	Jahnturnhalle mit Miguel	<i>Kurs, Anmeldung über info@tgs-gonsenheim.de</i>
Mittwoch	14.30 – 15.30	Senioren Stuhlgymnastik	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja	<i>Männer und Frauen</i>
	19.00 – 20.00	Body fit	Jahnturnhalle mit Claudia	<i>Männer und Frauen</i>
Donnerstag	9.30 – 10.30	WS-Gymnastik	Vorplatz Jahnturnhalle mit Katja	<i>Männer und Frauen</i>
	15.00 – 17.00	Boule	vor der Jahnturnhalle mit Birgit	<i>Männer und Frauen</i>
	17.00 – 17.55	Fitness	Zoom mit Katja	<i>Männer und Frauen</i>
	19.00 – 21.00	Fitnessstraining 65+	Jahnturnhalle mit Günter	<i>Männer</i>
Freitag	09.00 – 10.30	Nordic – Walking	Wald, Start Jahnturnhalle mit Helga	<i>Männer und Frauen</i>
	09.45 – 11.00	Beckenbodengymnastik	Jahnturnhalle mit Katja	<i>Kurs, Anmeldung über info@tgs-gonsenheim.de</i>
	11.15 – 12.30	Rückbildung	Zoom mit Katja	<i>Anmeldung über "Die Oase" (* s. Link)</i>
	12.40 – 13.55	Rückbildung	Zoom mit Katja	<i>Anmeldung über "Die Oase" (* s. Link)</i>

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/