

Zumba Gold ® *

Mittwoch 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr (VH)

Horst Leder (Zumba-Instructor)

Zumba® ***

Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr (ASH)

Horst Leder (Zumba-Instructor)

Vinyasa Flow Yoga

Donnerstag 18.45 – 20.15 Uhr (Bürgerhaus)

Birgit Löbsack (Yoga Trainerin)

Ihre Ansprechpartnerin
bei der TGM

Bahar Akcayer Schütte
Sportwartin
Tel: 06139-962320
E-Mail:
bahar.schuette@tgm-
budenheim.de

**(*) Schwierigkeitsgrad
der Trainingsintensität**

- (*) Leicht
- (**) Moderat
- (***) Intensiv
- (****) Sehr Intensiv

Faszien u. Stretching*

Montag 19.00 – 19.45 Uhr (VH)

Dienstag 8.45- 9.45 Uhr (VH)

Marlene Vois (2. Lizenz)

Fazio® für den Rücken

Montag 19.00 – 20.00 Uhr (NSH)

Bahar Akcayer Schütte (Dr. Sport.Wiss.)

Fayo®

Freitag 18.00 – 19.00 Uhr (ASH)

Horst Leder (Fayo Trainer)

Jumping***

Samstag 10.30 – 11.30 Uhr (ASH)

My.jumping.com

Zumba Kids®*

Donnerstag 17.45 Uhr- 18.30 Uhr (VH)

Gamze Arslan (Zumba® und Piloxing Instructor)

Athletik Training ****

Mittwoch 20.15 – 21.15 Uhr (VH)

Timo Ritterböck (Sport.Wiss.)

Krav Maga*

Samstag 14.04. von 10.00 bis 12.00 Uhr

Samstag 21.04. von 17.00 bis 19.00 Uhr

Samstag 28.04. von 17.00 bis 19.00 Uhr

Christian Stumpf (Krav Maga Instructor)



Aquagymnastik im flachen

Wasser*

Mittwoch 11.00 – 11.45 Uhr (Schwimmbad)

Karin Faust (Aqua-Instructor)



Aquagymnastik im tiefen

Wasser**

Freitag 10.30 – 11.15 Uhr (Schwimmbad)

Bahar Akcayer Schütte (Dr. Sport.Wiss.)
