

## Unser zusätzliches Kursprogramm

(Kursgebühren unter [www.tgm-budenheim.de/kurse](http://www.tgm-budenheim.de/kurse))

Kursangebot	Kursleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Zumba® Gold 	Julia Dreger	Mo	09:30	10:30	GymRaum
Aquagymnastik	Karin Faust	Mi	10:30 11:15	11:15 12:00	Waldschwimmbad Budenheim
Aqua-Gelenkfit	Mark Becker	Di Fr	12:30 10:00	13:15 11:00	Waldschwimmbad Waldschwimmbad
Präventive Ganzkörperkräftigung	Mark Becker	Fr	08:30	09:30	GymRaum

# Empfohlene Sportarten

## Fitness- und Funktionsgymnastik

Sportangebot	Übungsleiter/in	Tag	von	bis	Sportstätte
Pilates	Mirjam Degenhardt Monika Schlau	Mo Mi Mi	17:30 18:00 19:30	18:15 19:15 20:45	TGM-Halle Gym-Raum Gym-Raum
Dehnung & Beweglichkeit	Britta Schwalbach	Mo	19:35	20:30	Gym-Raum
Faszien & Stretching	Marlene Vois	Di	8:30	9:30	TGM-Halle
KörperKompetenz	Bärbel Federlein	Di	10:00	11:00	TGM-Halle
KörperKompetenz (Sitzend)		Di Mi	19:00 09:30	20:00 10:30	Gym-Raum Gym-Raum
Fit und Aktiv – ein Leben lang	Horst Leder	Mi	10:45	11:45	Gym.-Raum
Bauch Beine Po	Marlene Vois	Do Do	08:30 09:30	09:15 10:15	TGM-Halle TGM-Halle
Haltung und Bewegung	Mirjam Degenhardt Monika Schlau	Fr Do	08:30 18:30	09:30 19:45	Gym-Raum AST-Halle
Faszien-Yoga®	Horst Leder	Fr	17:00	17:45	TGM-Halle
Yin-Yoga	Evelin Gawish	Fr Di	19:00 17:30	20:00 18:30	Gym-Raum Gym-Raum