



Turnverein Gonzenheim 1894 e.V.

Bad Homburg v.d.H.



**NEU ab dem 10.09.2024 in der neuen Albin-Göring-Halle
Dienstags 19.00-20.00 Uhr**

➔ Zirkeltraining

Das Zirkeltraining verbindet Kraft-, Ausdauer- und Stabilitätsübungen, die an Stationen ausgeführt werden. Hierbei bestimmen Zeitintervalle die Dauer der einzelnen Workouts.

Alle Übungen lassen sich je nach Fitnesslevel variieren oder auf Einschränkungen anpassen. Da wir auf eine korrekte Übungsausführung achten, ist der Kurs auch für junge Menschen ab 14 Jahren geeignet.

Die beiden Trainerinnen werden sich bei der Kursdurchführung von Woche zu Woche abwechseln, somit ist immer etwas Neues dabei. Mit motivierender Musik und in der Gruppengemeinschaft, fallen auch die einzeln ausgeführten Übungen leichter als allein zu Hause.

Bis auf Weiteres ist neben Sportkleidung und Getränk bitte auch eine eigene Matte mitzubringen, da wir nur eine geringe Anzahl für Schnuppernde oder "Mattenvergesser" zur Verfügung stellen können.

Für Rückfragen stehen

Michaela Mevius (michaela.reuter3@gmail.com) und
Stefanie Piela (stefanie_piela@web.de) zur Verfügung.

Für Mitglieder ist kein Zusatzbeitrag fällig; Nicht-Mitglieder zahlen für 10 Einheiten 15,-- €.

Unsere Angebote:

- Aerobic
- Ballsport in der Halle
- Beckenbodengymnastik
- Bodyfit
- Eltern-Kind-Turnen
- Deep Stretch & Relax
- EnerGym
- Fitness für Frauen
- Fitness für Schwangere
- Fussballtennis
- Hallen-Fußball
- Handball
- Kinder-Turnen
- Langhantel-Power
- Nordic-Walking
- Pickleball
- Pilates
- Psychomotorische Bewegungsstunden
- Theater- u. Tanz-Ensemble TVG Kittens
- Tischtennis
- Volleyball
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga
- Zirkeltraining
- Zumba



- Präventive Fitnessgymnastik 50+
- Präventives Haltungs- & Bewegungsangebot