



**Angebote der Abteilung Gymnastik und Turnen des TuS Homberg 1912 e.V.**

Montag	9:00 - 10:00 Uhr	Gymnastik aktiver Wochenbeginn Frauen			Halle Nord
	19:00 - 20:30 Uhr	Gymnastik Ballspiele Männer ab 50 Jahre			Halle Nord
	19:00 - 20:30 Uhr	Gymnastik gesund durch die Woche Frauen			Halle Süd

Dienstag	09:00 - 10:30 Uhr	Gymnastik Fit in den Tag Frauen			Halle Nord
	18:00 - 19:00 Uhr	Body Workout gemischte Gruppe			Halle Nord
	19:00 - 20:30 Uhr	Gymnastik Frauen			Halle Süd
	19:00 - 20:00 Uhr	Tabata Funktional			Halle Nord

Mittwoch	09:00 - 10:30 Uhr	Seniorengymnastik			Halle Nord
	18:30 - 20:00	Mixed Cross Fitness			Halle Süd
	18:30 - 20:30	Aerobic Workout			Halle Nord

Donnerstag	9:00 - 10:30 Uhr	Fitnessstraining für Frauen			Halle Nord
	18:30 - 20:00 Uhr	Rückenfitness			Halle Süd