

Die Anmeldung zum Kurs ist nur über die App möglich. Es finden nur die Kurse statt, die in der App zu buchen sind !!!

Trainingsplan Fitnessabteilung				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>Gymnastik am Morgen</b> <b>9:00 h</b> Chris „Vereinsheim“			<b>Pilates für Beginner</b> <small>(Kursstart 13.3.26)</small> <b>9:00 h</b> Elena „Vereinsheim“
			<b>Präventive Rückengymnastik</b> <b>17:00 h</b> Fr. Rücker „Sonnentauschule“	
<b>Body Complete</b> <b>17:30 h</b> Melli „Vereinsheim“	<b>Outdoor Training</b> <b>18:00 h</b> Sarah Z. Treffpunkt Vereinsheim	<b>Intervalltraining</b> <b>18:30 h</b> Sarah R. „Vereinsheim“	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <b>17:00 h (alle 2 Wochen)</b> Martina „Vereinsheim“	<b>Yoga</b> <b>16:30 h</b> Sonja „Vereinsheim“
<b>BodyArt /Deep Work</b> <b>19:00 h</b> Simone „Vereinsheim“	<b>Pilates (NEU ab 3.3.26)</b> <b>18:30 h</b> Elena „Vereinsheim“	<b>Bauch Beine Po</b> <b>19:00 h</b> Susana „Sonnentauschule“	<b>Bodystyling</b> <b>18:30 h</b> Heiko „Vereinsheim“	<b>Functional Training</b> <b>18:00 h</b> Sarah Z. „Vereinsheim“
		<b>Mobility &amp; Relax</b> <small>(Kursstart 18.3.26)</small> <b>19:45 h</b> Sarah „Vereinsheim“		

10er Karte Mitglied 15 Euro

10er Karte Nichtmitglied 40 Euro

### Vereinsheim

Georg-Kerschensteiner-Schule 29  
63179 Obertshausen

### Sonnentauschule / Turnhalle

Rembrücker Weg 15  
63179 Obertshausen

Damengymnastik 60+/ Präventive Rückengymnastik  
Info: Frau Rücker siehe Homepage

Alle anderen Kurse: Simone Danz  
Email: [fitness@tgo-obertshausen.de](mailto:fitness@tgo-obertshausen.de)