



Angebote für Erwachsene

Zumba Gold

Montags 18.00-18.45 Uhr: WFB-Halle, Carl-Zeiss-Str. 2 Mainz-Hechtsheim
Jasmin Heuer (Zumba-Instructor) mobil: 0177 3320570

Yoga::

Montags 19.00-20.00 Uhr: WFB-Halle, Carl-Zeiss-Str. 2, Mainz-Hechtsheim
Übungsleiterin: Christine Knussmann, mobil 0173 9903930

Tai-Chi-Chuan (Sonderbeitrag):

Montags 20.00-21.30 (Für Anfänger Pekingform+Yangform, Basic) :
WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim
Übungsleiter: Uwe Boller, Tel.: 06144 6308

Faszientraining

Freitags 17.00-18.00 Uhr Hechtsheimer Schulzentrum/ Alte Turnhalle
Übungsleiterin: Inge Krause, Tel.: 01773582035

Bodyfit

Dienstags 18.45-19.45 Uhr Hechtsheimer Schulzentrum/ Alte Turnhalle
Übungsleiterin: Karin Klinger, Tel.: 06131-509054

Zumba Fitness

Dienstag: 20.00-20.45 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr./Alte Turnhalle
Jasmin Heuer (Zumba-Instructor) mobil: 0177 3320570

Fitness für Ältere (Auch im reifen Alter)

Mittwochs 18.00-19.00 Uhr : Hechtsheimer Schulzentr./Gymnastikhalle
Übungsleiterin: Christine Knußmann, Tel.: 06136-44033

Wirbelsäulengymnastik (Kursangebot Krankenkassen bezuschusst)

Donnerstags: 17.00-18.00: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim
Übungsleiter: Armin Thelen Tel.: 06131/504247

Tai Chi Chuan (Sonderbeitrag) (Fortgeschrittene: Yangform+Kurzstockform)

Mittwochs 20.00-21.30 Uhr: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim
Übungsleiter: Uwe Boller, Tel.: 06144 6308

Spielend fit!

Mittwochs 20.15-21.15 Uhr Hechtsheimer Schulzentrum/Gymnastikhalle
Übungsleiterin: Helena Geitz, Tel.: 01775060835

Rückenfit

Mittwochs 19.00-20.00 Uhr: WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim
Übungsleiterin: Sabine Seifert, Tel.:06131 368042

Pilates

Mittwochs 10.00-11.00 Uhr und 11.00-12.00 Uhr: Nikolaus-Otto-Str.8,
55129 Mainz-Hechtsheim (i.d. Räumlichkeiten von Aktiv & Gesund)
Übungsleiterin: Ursula Grünthaler, Tel.: 06135 6189

Wassergymnastik

Freitags 18.00-18.45 : Schwimmbad Hechtsheimer Schulzentr.

Aquafitness/Aquajogging

Freitags 18.45-19.30: Schwimmbad Hechtsheimer Schulzentr

Übungsleiter: Nicole Gedig, 01 5758877404

Aqua-Zumba

Freitags: 19.45-20.30 Uhr : Schwimmbad Hechtsheimer Schulzentr.

Übungsleiter: Jasmin Heuer (Zumba-Instructor) mobil: 0177 3320570

Schwimmen

Dienstags: 19.30-20.30 Uhr: Schwimmbad Hechtsheimer Schulzentr.

Übungsleiter: Arne Wiedemann, mobil: 017621979339

Power hour

Freitags 19.45-20.30 Uhr: Hechtsheimer Schulzentr.

Übungsleiterin: Jasmin Heuer findet zurzeit nicht statt

Langhanteltraining

Donnerstags 18.00-18.45 WFB-Halle Carl-Zeiss-Str. Mainz-Hechtsheim

Übungsleiter: Arne Wiedemann, mobil: 017621979339

Volleyball

Mittwochs 19.45-21.45 Uhr: Hechtsheimer Schulzentrum/Sporthalle

Ansprechpartner: Marco Munck,mobil 0173 6522025

Outdoor Training: Hechtsheim und Umgebung (**Nur auf Anfrage**)

Übungsleiter: Ingo Schultheis Tel.: 06131/945424



Infos und Nachfragen zu den
Angeboten

unter: Tel.: 06131/3297438 E-

mail:

info@fitundgesundhechtsheim.de

Weitere interessante Angebote finden
Sie unter:

www.fitundgesundhechtsheim.de