



Einladung zum Fitnessstag

**Sonntag,
16. November 2025
11:00 – 18:00 Uhr
Sporthalle
Herberhausen**

Für jede Altersgruppe
und alle Geschlechter

Yoga /Yoga und Wahrnehmung
Rücken-, Konditions- und
Stuhlgymnastik
Power Pilates und Bodystyling
ChenTaiChi/ Hooptanz, TT und
Badminton für Erwachsene/ Judo für Kinder

Für alle Interessierten,
Mitglieder und
Nicht-Mitglieder

Unsere
Fitness-
Angebote
kennenlernen

Spaß haben

zuschauen

ausprobieren

mitmachen

aktiv werden

gemeinsam
in Bewegung sein



Fitnessstag des TSV Herberhausen

Sporthalle Herberhausen		
11:00 - 11:30	Andrea Gruttke Henze	Stuhlgymnastik
11:45 – 12:45	Rosa Said	Yoga und Wahrnehmung
13:00 – 13:30	Ricarda Hoffmeister-Kracht	Power Pilates
13:45 – 14:15	Gabi Mitteneder	Konditionsgymnastik
14:30 – 15:00	Andrea Gruttke-Henze	Rückengymnastik
15:15 – 15:45	Nea Augustin	Bodystyling
16:00 – 16:30	Andreas Haberlach	Chen Tai Chi
16:45 – 17:45	Doris Gottschalk	Yoga
ab 17:45	Freies Badmintonspiel mit Anleitung für Erwachsene	Bitte einen eigenen Schläger mitbringen !!
Gymnastikhalle		
11:00 – 12:00	Anna Sperber	Hooptanz ab 16 Jahre
13:00 – 15:00	Maik Schubert	Judo für Kinder
16:00 – 17:30	Tischtennis zum Ausprobieren	Für Erwachsene

Für Wasser, Saft, Obst und Gemüsesnacks zur Stärkung ist gesorgt