



Kursplan Fitness (ab 1. Juli)

Hector Sport-Centrum · Waidallee 2/1 · Weinheim · Telefon: 06201/99950 · E-Mail: fitness@tsg-weinheim.de · www.tsg-weinheim.de

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:05-8:55	Gesunder Rücken Steffi // 8:10-8:55 Uhr		Outdoor Fitness Andrea (ab 10. Juli)	Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr		Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi	Energy Dance Wanja	Rückenfit Astrid	Zumba Gold Carmen	Rückenfit Astrid/Steffi	Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr
			Nordic Walking Technik Andrea (ab 10. Juli)	Rückenfit Christine	Energy Dance Heide	SONNTAG
10:05-10:55	Yoga Babsy	Dynamic Flow Wanja	Bauch-Beine-Po Astrid	Pilates Christine	Vinyasa Yoga Carmen	Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr
	Strong Body Gergö	Easy Cycling Parveen	Indoor Cycling Nina		Indoor Cycling Caro	
	Indoor Cycling Claudia	Antara Doris (ab 9. Juli)				
11:05-11:55	Rhythm Mobility Gergö		Stretching Doris	QiGong Marianne	Tabata Claudia // 11:10-11:40 Uhr	R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
					Stretching Claudia // 11:40-12:10 Uhr	IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)
16:05-16:55			Rücken in Balance Astrid			H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG)
17:05-17:55	Rückenfit Astrid			Rückenfit Astrid		BB Baumelbank HSC (outdoor)
						+ Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina	Faszien, Kraft, Bewegl. Christine	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr	Strong Body Sabrina	BodyArt Fascia Britt	G Gesundheitssport Das Motiv Gesundheit steht im Vordergrund, die körperlichen Voraussetzungen stehen u.U. nicht ganz zur Verfügung, es gibt jedoch keine akute medizinische Indikation. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.
	Strong Body Hanna	Bodytoning Gergö	Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr	Dance Stephen	Just Sports Yannick // 18:05-19:25 Uhr	F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.
	Indoor Cycling Michael		Aroha Doris	Indoor Cycling Martina	Fitness für Männer 60+ Fredri // 18:00-19:00 Uhr	S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
19:05-19:55	Functional Training 19:05-19:30 Uhr	Zumba Jana	Energy Dance Wanja		Zumba Jana	A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
	Step Choreo Andrea	Indoor Cycling Angela		Bodyworkout Stephen		
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr	QiGong Christine				
	Pilates Hanna					
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr	Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr	Energy Dance Wanja			
		Indoor Cycling Fréd	Rückenfit Fréd	Thai Boxen Sandro // 20:00-21:00 Uhr		

AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
8:45-9:30							Aqua-Jogging Claudia	G-F	B									
9:05-9:50	Aqua-Jogging Tine	G	B	Aqua-Gymnastik Carina	G	B	Aqua-Intervall Claudia 9:35-10:20 Uhr	G-F	B	Aqua-Gymnastik Steffi	G-F	B				SONNTAG		
10:05-10:50	Aqua-Jogging Tine 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Carina 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Steffi 10:25-11:10 Uhr	G	B	Aqua Hüfte/Knie Steffi 9:55-10:40 Uhr	G	B						
11:05-11:50																		
16:05-16:50																		
17:05-17:50																		
18:50-19:30	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Petra	G-S	B	Aqua Power Gergö	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Petra	G-S	B	Aqua HiIT Gergö 19:35-20:00 Uhr	F-A	B									
20:20-21:00																		

FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.

B Bewegungsbecken HSC

G **Gesundheitssport**
Das Motiv Gesundheit steht im Vordergrund, die körperlichen Voraussetzungen stehen u.U. nicht ganz zur Verfügung, es gibt jedoch keine akute medizinische Indikation. Gemäßigtes Training der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.

F **Fitness**
Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.

S **Sport**
Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

A **Athletik**
Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.