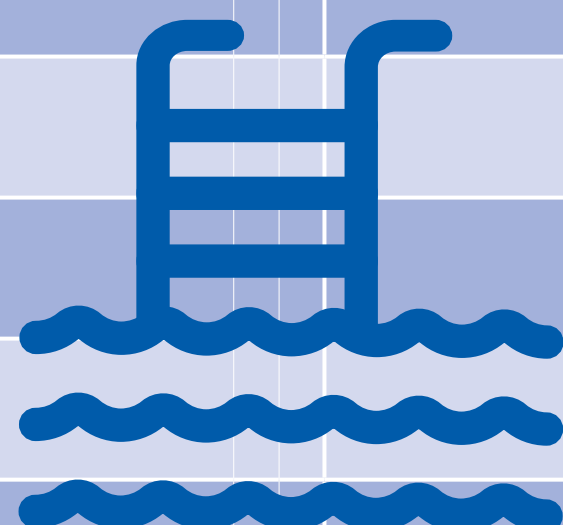


Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG						
8:05-8:55	Gesunder Rücken Steffi // 8:10-8:55 Uhr	+	G-F R2				Outdoor Fitness Andrea	G-F	BB	Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr	11.-27.9.	+	G-F	R2			Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr	+	F-S	R2/H4		
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi		G-F IC	Energy Dance Wanja	+	30.7.-24.9.	G-F R2	Rückenfit Astrid	+	G-F	R2	Zumba Gold Carmen	G-F	R1	Rückenfit Astrid/Steffi	G-F	R1	Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr	+	F-S	R2	
							Nordic Walking Technik Andrea	G-F	BB	Rückenfit Christine	+	G-F	R2	Energy Dance Heide	+	G-F	R2	SONNTAG				
10:05-10:55	Yoga Babsy		G-S R1	Dynamic Flow Wanja	+	30.7.-24.9.	G-F R2	Bauch-Beine-Po Astrid	G-F	R1	Pilates Christine	G-F	R1	Vinyasa Yoga Carmen	G-S	R1	Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr	+	G-F	R2		
	Strong Body Gergö		F-S R2	Easy Cycling Parveen			G-F	IC	Indoor Cycling Nina	S	IC			Indoor Cycling Caro	F-S	IC	SoulSunday // Körper-Geist-Seele 11:15-12:15 Uhr (14-tägig) mit Anmeldung: www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen		G-F	R1		
	Indoor Cycling Claudia		F	IC	Antara Doris			G-F	R1													
11:05-11:55	Rhythm Mobility Gergö	+	G-S R2				Stretching Doris	F-A	R1	QiGong Marianne	G-F	R1	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr	F-S	R1	R1/R2	Raum 1 / Raum 2 (2.OG)					
													Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr	G-S	R1	IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)					
																H2/3/4	Halle 2 / 3 / 4 (EG)					
16:05-16:55							Rücken in Balance Astrid	+	G-F	R2						BB	Baumelbank HSC (outdoor)					
																	Sommerpause (von/bis einschl.)					
17:05-17:55	Rückenfit Astrid	+	G-S R2							Rückenfit Astrid	+	G-F	R2			+	+ Online : Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.					
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina		F-S R1	Faszien, Kraft, Bewegl. Christine	+		G-A	R2	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr	F-A	IC	Strong Body Sabrina	F-S	R1	BodyArt Fascia Britt	+	F-S	R2	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		F-S R2	Bodytoning Gergö			F-S	R1	Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr	G-F	R2	Dance Stephen	+	F-S	R2	Just Sports Yannick // 18:05-19:25 Uhr	F-A	H4				
	Indoor Cycling Michael		F-S	IC					Aroha Doris	G-S	R1	Indoor Cycling Martina	F-A	IC	Fitness für Männer 60+ Fredi // 18:00-19:00 Uhr	G-F	H2	F	Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.			
												Functional Training Jan // 18:30-19:15 Uhr	F-A	H2				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		F-S	H2	Zumba Jana		F-S	R1	Energy Dance Wanja	+	G-F	R2			Zumba Jana	F-S	R1	A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.			
	Step Choreo Andrea		F-S	R1	Indoor Cycling Angela		F-S	IC				Bodyworkout Stephen	F-S	R2								
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr		F-S	H2	QiGong Christine		G-F	R2														
	Pilates Hanna	+	G-S	R2																		
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr		F-S	R1	Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr	+	G-F	R2	Energy Dance Wanja	+	G-F	R2										
					Indoor Cycling Fréd		F-S	IC	Rückenfit Fréd		F-A	H2						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.