



# Kursplan Livestreams Fitness (ab 30. September 2024)

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	<b>Gesunder Rücken</b> + Steffi // 8:10-8:55 Uhr			<b>Morning Mobility</b> + Christine // 8:10-8:55 Uhr		
9:05-9:55		<b>Energy Dance</b> + Wanja	<b>Rückenfit</b> + Astrid	<b>Rückenfit</b> + Christine	<b>Energy Dance</b> + Heide	<b>Dance</b> + Stephen // 11:05-11:55 Uhr
10:05-10:55		<b>Dynamic Flow</b> + Wanja				
11:05-11:55	<b>Rhythm Mobility</b> + Gergö					
						SONNTAG
16:05-16:55			<b>Rücken in Balance</b> + Astrid			<b>Sunday Workout</b> + 10:00-11:00 Uhr
17:05-17:55	<b>Rückenfit</b> + Astrid			<b>Rückenfit</b> + Astrid		
18:05-18:55		<b>Faszien, Kraft, Bewegl.</b> + Christine		<b>Dance</b> + Stephen	<b>Body Art Fascia</b> + Britt	
19:05-19:55	<b>Pilates</b> + Hanna	<b>QiGong</b> + Christine // 19:05-19:45 Uhr	<b>Energy Dance</b> + Wanja			
20:05-20:55		<b>Yoga</b> + Birgit // 20:05-21:20 Uhr	<b>Energy Dance</b> + Wanja			+ <b>Online:</b> Dieser Kurs wird live im HSC gestreamt. Die Online-Teilnahme im Livestream erfolgt über den internen Mitgliederbereich.