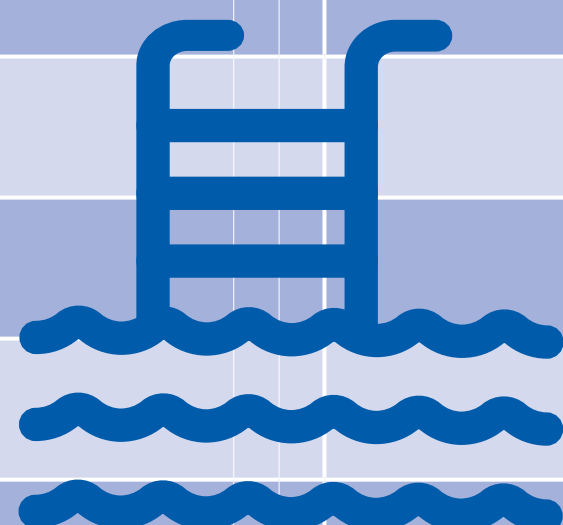


Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
8:05-8:55	Gesunder Rücken Steffi // 8:10-8:55 Uhr + G-F R2						Outdoor Fitness Andrea G-F BB			Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr + G-S R2						Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr + F-S R2/H4		
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi G-F IC			Energy Dance Wanja + 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			HYROX 10:30-13:00 Uhr NEU F-A H3		
10:05-10:55	Yoga Babsy G-S R1			Dynamic Flow Wanja + G-F R2			Bauch-Beine-Po Astrid G-F R1			Pilates Christine G-F R1			Vinyasa Yoga Carmen G-S R1			SONNTAG		
	Strong Body Gergö F-S R2			Easy Cycling Parveen G-F IC			Indoor Cycling Nina S IC						Indoor Cycling Caro F-S IC					
	Indoor Cycling Claudia F IC			Antara Rücken Doris G-F R1												SoulSunday // Körper-Geist-Seele 11:15-12:15 Uhr (14-tägig) mit Anmeldung: www.tsg- weinheim.de/kursbuchungen G-F R1		
11:05-11:55	Rhythm Mobility Gergö + G-S R2						Stretching Doris G-S R1			QiGong Marianne G-F R1			Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr F-S R1			R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG) IC Indoor Cycling-Raum (2. OG) H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG) BB Baumbank HSC (outdoor) + Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.		
16:05-16:55							Rücken in Balance Astrid + G-F R2						Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr G-S R1					
17:05-17:55	Rückenfit Astrid + G-S R2									Rückenfit Astrid + G-F R2								
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina F-S R1			Faszien, Kraft, Bewegl. + 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					
	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					
19:05-19:55	Step Choreo Andrea F-S R1			Zumba Jana F-S R1			Energy Dance Wanja + G-F R2			Bodyworkout Stephen F-S R2			Zumba Jana F-S R1					
	Pilates Hanna + G-S R2			Indoor Cycling Angela F-S IC						HYROX 19:30-21:30 Uhr NEU F-A H3								
	Functional Training 19:30-20:15 Uhr AB 21.10. F-S H3			QiGong Christine + G-F R2														
				HYROX 19:00-21:30 Uhr NEU F-A H3														
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											
															A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.			
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																		



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.

FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.