



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gesunder Rücken 8:10-8:55 Uhr, Steffi			Morning Mobility 8:10-8:55 Uhr, Christine	Energy Dance 9:05-9:55 Uhr, Heide
	Energy Dance 9:05-9:55 Uhr, Wanja	Rückenfit 9:05-9:55 Uhr, Astrid	Rückenfit 9:05-9:55 Uhr, Christine	Indoor Cycling 12:00-13:00 Uhr, Claudia <small>im FGS</small>
	Dynamic Flow 10:05-10:55 Uhr, Wanja			Body Art Fascia 18:05-18:55 Uhr, Britt
Rhythm Mobility 11:05-11:55 Uhr, Gergö		Mental Release 11:40-12:00 Uhr, Oli <small>im FGS</small>		Samstag
Functional Training: Core* 12:15-13:00 Uhr, Noah <small>im FGS</small>	Rücken 12:15-13:00 Uhr, Ilona <small>im FGS</small>	Functional Training: Full Body* 12:05-12:40 Uhr, Tobi <small>im FGS</small>		Dance 11:05-11:55 Uhr, Stephen
			Rücken 12:30-13:15 Uhr, Jürgen <small>im FGS</small>	
				Sonntag
		Rücken in Balance 16:05-16:55 Uhr, Astrid		Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr
Yoga 17:00-18:10 Uhr, Nazli <small>im FGS</small>		Strength 17:30-18:00 Uhr, Christine <small>im FGS</small>		<p>Alle Kurse sind im FGS-Komplett-Tarif (32 € mtl.) inkludiert.</p> <p>Mitarbeitende folgender Unternehmen haben zudem die Möglichkeit, einen 10€-Kurs-Tarif abzuschließen (10€ mtl. = ausschließlich Kurse, kein Gerätetraining): F&Co., FPM Weinheim, FBS, FTI, Surtec Int., FSV, Syntax, FRE, CBRE, Mektex, unimatec, NOK, Vibracoustic Weinheim</p> <p>Ohne zusätzliche Kosten.</p>
Rückenfit 17:05-17:55 Uhr, Astrid	Indoor Cycling 17:00-17:45 Uhr, Tobi <small>im FGS</small>	Mobility 18:00-18:30 Uhr, Christine <small>im FGS</small>	Rückenfit 17:05-17:55 Uhr, Astrid	
	Faszien, Kraft, Beweglichkeit 18:05-18:55 Uhr, Christine		Dance 18:05-18:55 Uhr, Stephen	
Pilates 19:05-19:55 Uhr, Hanna	QiGong 19:05-19:55 Uhr, Christine	Energy Dance 19:05-19:55 Uhr, Wanja		<p>Online-Kurse Teilnahme ausschließlich über die TSG-Homepage und den internen Mitgliederbereich.</p>
	Yoga 20:05-21:20 Uhr, Birgit	Energy Dance 20:05-20:55 Uhr, Wanja		
<p>* Für Functional Training bitte bereits aufgewärmt erscheinen bzw. zuvor an den Ausdauergeräten aufwärmen.</p>				<p>Vor-Ort-Kurse Live mit Trainer im FGS</p>



Kursbeschreibung

<p>Mental Release Verschiedene standardisierte und nicht-standardisierte Verfahren zur Stressreduktion und Steigerung der Konzentration kennenlernen, z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung.</p> <p>Functional Training Nach einem gemeinsamen Warm-Up geht es an ein intensives Zirkeltraining mit verschiedenen Stationen. Die Übungen sind eine Kombination aus freien, ganzheitlichen Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Core: Der Rumpf steht im Vordergrund: intensives Training für Rücken- und Bauchmuskulatur. Full-Body: Beine, Rumpf und Oberkörper werden gleichermaßen trainiert.</p> <p>Online-Kurse Den Zugang zu den Online-Kursen finden Sie über den internen Mitgliederbereich (www.tsg-weinheim.de/mein-konto), Kategorie Fitnessvideos/Livestreams. Voraussetzung ist ein TSG-Konto, das Sie sich unter www.tsg-weinheim.de/tsg-videos-zugriff freischalten lassen können.</p>	<p>Indoor Cycling Auf stationären Fahrrädern (Indoor-Bikes) wird in der Gruppe zu Musik trainiert. Ziel des Trainings ist die Stärkung und Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Widerstand kann dabei individuell eingestellt werden, sodass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen teilnehmen können. Der Kurs ist auf 15TN limitiert.</p>	<p>Rücken und Bauch Inhalte des Rückenkurses werden mit sinnvollen Übungen für gezieltes Bauchmuskeltraining ergänzt, was zur Stabilisierung des gesamten Rumpfes zusätzlich beiträgt.</p>	<p>Yoga Durch bewusste Übungen soll ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele hergestellt werden. Im Hatha-Yoga sind neben den Asanas (Körperübungen) die Pranayamas (Atemübungen) Hauptbestandteile der Stunde und können je nach Fitnessniveau variiert werden. Während der Asanas spürt man bewusst den eigenen Körper und die Konzentration liegt auf der inneren Mitte, der Alltag kann zur Seite gelegt werden.</p>	<p>Pilates Mit dieser sanften Krafttrainingsmethode werden einzelne Muskelpartien gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Eine bewusste Atmung begleitet die fließenden Übungsbewegungen. Bei Pilates liegt der Fokus auf der sogenannten Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. Es werden vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen beansprucht und Richtung gesunder, aufrechter Körperhaltung gearbeitet.</p>
	<p>Rücken Mit angeleiteten, funktionellen Übungen werden sowohl Tiefenmuskulatur (lokale Stabilisatoren) als auch die großen, oberflächlichen Muskeln (globale Stabilisatoren) trainiert. Die Übungsauswahl enthält deshalb sowohl Koordinations- wie Kräftigungsübungen, die in ihrem Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden können.</p>	<p>Strength & Mobility Übungen aus den Trainingsbereichen Kraft und Beweglichkeit werden sinnvoll miteinander kombiniert, um das Körpergefühl und die Leistungsfähigkeit zu steigern sowie Verspannungen zu lösen. Damit soll Fehlhaltungen im Alltag entgegengewirkt werden.</p>	<p>Faszien & Koordination Training für die faszialen Strukturen kombiniert mit koordinativen Übungen – tut dem ganzen Körper gut.</p>	<p>Body Art Mobility Ganzheitliches Training mit Yoga und Pilates Elementen sowie Mobility Drills mit dem Ziel der Verbesserung der Beweglichkeit.</p>
	<p>Faszien, Kraft, Beweglichkeit Nach dem Motto „Ruhig, bewusst, aber intensiv“ erwartet Sie ein aktives Muskellängentraining.</p>	<p>Fit & Gesund Sehr gut geeignet für Ältere und Einsteiger. Aufwärmen mit leichten Aerobic-Grundsritten, funktionelle Gymnastik, Entspannung.</p>	<p>Body Art Ganzheitliches Training, integriert Elemente aus Yoga, Pilates und funktioneller Gymnastik mit bewusster Atmung.</p>	<p>Bodyworkout / Body Burn Quickie Funktionelles Ganzkörpertraining kombiniert mit Cardiointervallen für Muskelaufbau und Fettverbrennung.</p>
	<p>Morning Mobility Dieser Kurs bietet Dehnung, Mobilisation und Entspannung, um perfekt in den Tag zu starten.</p>	<p>Sunday Workout Wechselnde Workouteinheiten, immer sonntags.</p>	<p>Energy Dance Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper! Bewegung zu Musik ohne Choreographie.</p>	
				<p>Falls Sie Fragen zu den Kursen oder Inhalten haben, wenden Sie sich gerne an das Trainerteam und/oder probieren Sie den Kurs doch einfach gleich aus.</p>

In Zusammenarbeit mit

