Kursplan Fitness (Weihnachten 2024)

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

Uhrzeit	DONNERSTAG, 26.12.24			FREITAG, 27.12.24			SAMSTAG, 28.12.24			SONNTAG, 29.12.24			MONTAG, 30.12.24		
9:05-9:55				Energy Dance +	G-F	R2									
10:05-10:55	Bodyworkout +	G-S	R2	Vinyasa Yoga +	G-F	R2	Bodyworkout +	G-F	R2	Sunday Workout +	G-A	R2	Bodyworkout +	G-A	R2
				Indoor Cycling	S	IC	HYROX 10:30-13:00 Uhr	F-A	H3				Indoor Cycling	G-A	IC
11:05-11:55	Faszien/Kraft/ Beweglichkeit +	G-S	R2	Tabata & Stretch +	G-F	R2	Dance +	G-F	R2				Rücken & Relax + 11:05-12:30 Uhr	G-F	R2
17:05-17:55				Body Workout +	G-F	R2							Rückenfit +	G-F	R2
18:05-18:55				Body Art Fascia +	G-F	R2							Strong Body +	G-F	R2
													Indoor Cycling	F-A	IC
19:05-19:55													Pilates +	G-A	R2

Uhrzeit	DONNERSTAG, 2.1.25			FREITAG, 3.1.25			SAMSTAG, 4.1.25			SONNTAG, 5.1.25			MONTAG, 6.1.25		
9:05-9:55				Energy Dance +	G-F	R2									
10:05-10:55	Chair Balance	G-F	H2	Yoga +	G-F	R2	Bodyworkout +	G-F	R2	Sunday Workout +	G-F	R2	Yoga Special: Rauhnächte + 10:00-11:30 Uhr	G-F	R2
	Hulahoop + Eigenen Reifen mitbringen.	G-S	R2	Indoor Cycling	S	IC	HYROX 10:30-13:00 Uhr	F-A	H3				Aqua-Gymnastik 10:05-10:50 Uhr	G-F	B
11:05-11:55				Tabata & Stretch +	G-F	R2	Dance +	G-F	R2	Vinyasa Yoga +	G-F	R2			
17:05-17:55	Rückenfit +	G-F	R2	Hulahoop + Eigenen Reifen mitbringen.	G-S	R2				SPECIAL: Aqua-Fitness 14:00-14:45 Uhr	G-F	B			
18:05-18:55	Dance +	G-A	R2	BodyArt Fascia +	G-F	R2				SPECIAL: Aqua-Zumba 14:50-15:35 Uhr	G-F	B			
	BBP	G-A	R1												
	Indoor Cycling	S	IC												
19:05-19:55	Bodyworkout +	G-A	R2												
	HYROX 19:30-21:30 Uhr	F-A	H3												

R1/R2	Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
H2/3/4	Halle 2 / 3 / 4 (EG)
B	Bewegungsbecken (EG)

Indoor Cycling & HYROX vom 27.12.24-5.1.25 auch für GymAbo-Mitglieder.

\+ **+ Online:** Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.

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.

F — **Fitness**
Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.

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

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

Am 31.12.24 und 1.1.25 ist das HSC geschlossen.

Frohe Weihnachten

geruhsame Feiertage und ein gesundes Neues Jahr!