

Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:05-8:55	Gesunder Rücken Steffi // 8:10-8:55 Uhr		Outdoor Fitness Andrea	Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr		Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr	
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi	Energy Dance Wanja	Rückenfit Astrid	Zumba Gold Carmen	Rückenfit Astrid/Steffi	Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr	
10:05-10:55	Yoga Babsy	Dynamic Flow Wanja	Bauch-Beine-Po Astrid	Pilates Christine	Vinyasa Yoga Carmen		
	Strong Body Gergö	Easy Cycling Parveen	Indoor Cycling Nina		Indoor Cycling Caro	Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr	
	Indoor Cycling Claudia	Antara Rücken Doris				SoulSunday // Körper-Geist-Seele 11:15-12:15 Uhr (14-tägig) mit Anmeldung: www.tsg- weinheim.de/kursbuchungen	
11:05-11:55	Rhythm Mobility Gergö		Stretching Doris	QiGong Christine	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr		
					Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr		
16:05-16:55		Yoga & Dehnen (Einsteiger) Gudrun // 15:40-16:55 Uhr	Schulter/Nacken in Balance Astrid				
17:05-17:55	Rückenfit – Schulter/Nacken Astrid			Rückenfit Astrid			
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina	Faszien, Kraft, Bewegl.	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr	Strong Body Sabrina	BodyArt Fascia Britt		
	Strong Body Maren	Bodytoning Gergö	Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr	Dance Stephen	Just Sports Yannick // 18:05-19:25 Uhr		
	Indoor Cycling Michael		Aroha Doris	Indoor Cycling Martina	Fitness für Männer 60+ Fredi // 18:00-19:00 Uhr		
19:05-19:55	Step Choreo Andrea	Zumba Jana	Energy Dance Wanja	Bodyworkout Stephen	Zumba Jana		
	Pilates Maren	Indoor Cycling Angela		HYROX 19:30-21:30 Uhr			
	Functional Training 19:30-20:15 Uhr	QiGong Christine					
		HYROX 19:00-21:30 Uhr					
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr	Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr	Energy Dance Wanja				
		Indoor Cycling Fréd	Rückenfit Fréd				

NEU

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.

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 Koordinationsstraining.

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

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 Vivien	G-S	B	Aqua Power Gergö	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Vivien	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.