



Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch							
8:10-9:00	Gesunder Rücken Steffi	R1 G - F			Gesunder Rücken Sonja	R1 R - G						
9:05-9:55	Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Tine	Bad G	Easy Cycling und Cycle Well Steffi	IC G - F	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Bettina	Bad G	Intensive Yoga Andrea	R2 G - F	Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Bettina	Bad G	Rückenfit Sonja	R2 G - F
	Faszien & Koordination Katrin	R1 R - F							Gesunde Knie/Hüften Christine	R1 G		
10:05-10:55	Wirbelsäulen-Gymnastik Bettina	R1 G	Indoor Cycling Fabienne	IC F	Energy Dance Wanja	R1 G - F	Cycle Well Parveen	IC R - G	Bauch-Beine-Po Astrid	R1 G - F	Indoor Cycling Margit	IC S
	Aqua-Jogging 9:55-10:40 Uhr, Tine	Bad G	Hot Iron 10:00-11:00 Uhr, Christoph	R2 F - S	Aqua-Pilates 9:55-10:40 Uhr, Bettina	Bad G			Aqua-Gymnastik 10:00-10:45 Uhr, Bettina	Bad G	Aqua-Gymnastik 10:50-11:35 Uhr, Andrea	Bad G - F
11:05-11:55	Fit & Aktiv Bettina	R1 G - F							Stretching 11:10-12:00 Uhr, Doris	R1 G - A		
15:05-15:55					Gesunder Rücken Fabienne	R1 R - G						
16:05-16:55												
17:05-17:55			Total Body Astrid	R2 G - S	Body Burn Christine	R1 S - A			Bauch, Beine, Rücken Astrid	R1 G - F		
18:05-18:55	Aqua-Jogging 18:05-18:50 Uhr, Anja	Bad G - F	Power Dumbell Tobi	R2 S - A	Faszien, Kraft, Beweglichkeit Christine	R1 G - A	Mini-Tramp Carina	R2 F - S	Aroha Doris	R1 F - S	Power Dumbell Tobi	R2 G - F
	Rückenfit Astrid	R1 G - F	Indoor Cycling Martina	IC F - S							Indoor Cycling 18:05-19:35 Uhr, Fréd	IC F - A
19:05-19:55	Aqua-Jogging 18:55-19:40 Uhr, Anja	Bad G - F	Step Aerobic Carmen	R1 F - S	Zumba Jana	R1 F - S	Total Body Jenny	R2 F - S	Energy Dance Wanja	R1 G - F	Core'n Stretch Doris	R2 F - A
	*Functional Training 19:05-19:30 Uhr	H2 F - A	Indoor Cycling Martina	IC S	Aqua-Jogging 19:05-19:50 Uhr, Kim	Bad F - S	Indoor Cycling Angela	IC S	Aqua-Power 19:05-19:50 Uhr, Vanessa	Bad F - S		
	*Functional Training 19:35-20:00 Uhr	H2 F - A	Pilates Annette	R2 G - F	Aqua-Jogging 19:55-20:40 Uhr, Kim	Bad F - S						
20:05-20:55			Thai Boxen Sandro	H3 F - A	Power Yoga 20:05-21:15 Uhr, Birgit	R1 G - F	Indoor Cycling Fréd	IC S - A	Energy Dance Wanja	R1 G - F	Rückenfit Fréd	R2 F - A

Kinderbetreuung: Mo-Fr: 9:00-12:15 Uhr, 15:00-18:00; Sa: 9:00-13:00 Uhr

TSG-Center Komplett: Alle Gym-Kurse, Functional Training, Indoor Cycling, Power Dumbell, Aqua-Kurse

Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen



Uhrzeit	Donnerstag		Freitag		Samstag		R1	R2	IC	H2	H3	H4	Bad	HaWei	*
8:10-9:00		Good Morning Stretch 8:15-8:55 Uhr, Christine	R2 G - A												
9:05-9:55	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi	Bad G	Rückenfit Christine	R2 G - F	Energy Dance Heide	R1 R - G				Body Work Stephen	R2 F - A				
	Aqua-Gymnastik 9:55-10:40 Uhr, Steffi	Bad G													
10:05-10:55	Pilates Christine	R1 G - F	Body Workout Carina	R2 G - F	Intensive Yoga Kirsten	R1 G	Kraft Akt 10:00-10:55 Uhr, Margit	R2 F - A		Body Work Stephen	R2 F - A				
							Indoor Cycling Marianne	IC F - S		Indoor Cycling 10:00-11:30 Uhr, Team	IC F - S				
11:05-11:55	Aqua-Gymnastik intensiv Carina	Bad F - S	Zumba Gold Carmen	R1 G - F						Dance Stephen	R2 F - S				
15:05-15:55															
16:05-16:55															
17:05-17:55		Ballet, Balance, modern Moves Stevie	R2 G - S												
18:05-18:55	Rückenfit Astrid	R1 G - F	Dance Revolution Stephen	R2 F - A	Ballett Workout Alex	R1 G - S	Yoga after Work 17:45-19:00 Uhr, Heidi/Nazli	R2 S - A		Sunday Workout 10:05-10:55 Uhr (siehe Aushang)	R2 F - S				
	*Functional Training 18:35-19:00 Uhr	H2 F - A	Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Chris	IC G - F	Fitness für Männer 18:35-19:35 Uhr, Fredi	H2 G - F	Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Angela	IC G - F		Sundance 11:00-12:00 Uhr (siehe Aushang)	R2 F - S				
19:05-19:55	*Functional Training 19:05-19:30 Uhr	H2 F - A	Body Work Stephen	R2 F - A	Zumba Jana	R1 F - S	Indoor Cycling Angela	IC F - S							
	Yoga Anfänger Heidi/Nazli	R1 G - F	Indoor Cycling Chris	IC F - A											
20:05-20:55	Meditation & Entspannung Uta	R1 G - A	Thai Boxen	H3 F - A											
Kinderbetreuung: Mo-Fr: 9:00-12:15 Uhr, 15:00-18:00; Sa: 9:00-13:00 Uhr TSG-Center Komplett: Alle Gym-Kurse, Functional Training, Indoor Cycling, Power Dumbell, Aqua-Kurse															
Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen															

Raum 1 (2.OG)
 Raum 2 (2.OG)
 Indoor Cycling-Raum (2. OG)
 Halle 2 (EG)
 Halle 3 (EG)
 Halle 4 (EG)
 Bewegungsbecken HSC
 Hallenbad Weinheim
 Anmeldung am Empfang
 Aqua-Jogging im Tiefwasser
 Alle weiteren Aqua-Kurse im Flachwasser
 Bei Reha-Kursen bitte Ferienzeiten beachten.
 An Feiertagen entfallen die Stunden.
 Junge-Muttis-Kurse siehe gesonderter Plan.

Reha
 Gezielte Bewegung ist vom Arzt empfohlen. TN, die aktuell kardiologisch/internistisch oder orthopädisch eingeschränkt sind und nicht alle sportlichen Bewegungen in vollem Umfang ausführen können. Alle Reha-Kurse (siehe gesonderter Reha-Plan) sind ohne Verordnung nach Rücksprache nutzbar.

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.

Fitness
 Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.

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

Athletik
 Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

① **Übungsgruppe**
 Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.

② **Trainingsgruppe**
 Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.