



Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch	
8:10-9:00	<b>Gesunder Rücken</b> Steffi R1 G - F				<b>Gesunder Rücken</b> Sonja R1 R - G	
9:05-9:55	<b>Aqua-Jogging</b> 9:05-9:50 Uhr, Tine Bad G	<b>Easy Cycling und Cycle Well</b> Steffi IC G - F	<b>Aqua-Gymnastik</b> 9:05-9:50 Uhr, Bettina Bad G	<b>Intensive Yoga</b> Andrea R2 G - F	<b>Aqua-Jogging</b> 9:05-9:50 Uhr, Bettina Bad G	<b>Rückenfit</b> Sonja R2 G - F
	<b>Faszien &amp; Koordination</b> Katrin R1 R - F				<b>Gesunde Knie/Hüften</b> Christine R1 G	<b>Cycling – High Intervall</b> Steffi, bis 27.3. IC F - S
10:05-10:55	<b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Bettina R1 G	<b>Indoor Cycling</b> Fabienne IC F	<b>Energy Dance</b> Wanja R1 G - F	<b>Cycle Well</b> Parveen IC R - G	<b>Bauch-Beine-Po</b> Astrid R1 G - F	<b>Indoor Cycling</b> Margit IC S
	<b>Aqua-Jogging</b> 9:55-10:40 Uhr, Tine Bad G	<b>Hot Iron</b> 10:00-11:00 Uhr, Christoph R2 F - S	<b>Aqua-Pilates</b> 9:55-10:40 Uhr, Bettina Bad G		<b>Aqua-Gymnastik</b> 10:00-10:45 Uhr, Bettina Bad G	<b>Aqua-Gymnastik</b> 10:50-11:35 Uhr, Andrea Bad G - F
11:05-11:55	<b>Fit &amp; Aktiv</b> Bettina R1 G - F				<b>Stretching</b> 11:10-12:00 Uhr, Doris R1 G - A	
15:05-15:55			<b>Gesunder Rücken</b> Fabienne R1 R - G			
16:05-16:55						
17:05-17:55		<b>Total Body</b> Astrid R2 G - S	<b>Body Burn</b> Christine R1 S - A	<b>Herz-Kreislauf-Training</b> Carina H2 R - G	<b>Bauch, Beine, Rücken</b> Astrid R1 G - F	
18:05-18:55	<b>Aqua-Jogging</b> 18:05-18:50 Uhr, Anja Bad G - F	<b>Power Dumbell</b> Tobi R2 S - A	<b>Faszien, Kraft, Beweglichkeit</b> Christine R1 G - A	<b>Core-Drumming meets Workout</b> Carina R2 F - S	<b>Aroha</b> Doris R1 F - S	<b>Power Dumbell</b> Tobi R2 G - F
	<b>Rückenfit</b> Astrid R1 G - F	<b>Indoor Cycling</b> Martina IC F - S				<b>Indoor Cycling</b> 18:05-19:35 Uhr, Fréd IC F - A
19:05-19:55	<b>Aqua-Jogging</b> 18:55-19:40 Uhr, Anja Bad G - F	<b>Step Aerobic</b> Carmen R1 F - S	<b>Zumba</b> Jana R1 F - S	<b>Bodega Moves</b> Jenny R2 F - S	<b>Energy Dance</b> Wanja R1 G - F	<b>Core'n Stretch</b> Doris R2 F - A
	<b>*Functional Training</b> 19:05-19:30 Uhr H2 F - A	<b>Indoor Cycling</b> Martina IC S	<b>Aqua-Jogging</b> 19:05-19:50 Uhr, Hanna Bad F - S	<b>Indoor Cycling</b> Angela IC S	<b>Aqua-Power</b> 19:05-19:50 Uhr, Vanessa Bad F - S	
	<b>*Functional Training</b> 19:35-20:00 Uhr H2 F - A	<b>Pilates</b> Annette R2 G - F	<b>Aqua-Jogging</b> 19:55-20:40 Uhr, Hanna Bad F - S	<b>Movement</b> 19:05-20:30 Uhr, Max/Micha H2 F - A		
20:05-20:55		<b>Thai Boxen</b> Sandro H3 F - A	<b>Power Yoga</b> 20:05-21:15 Uhr, Birgit R1 G - F	<b>Indoor Cycling</b> Fréd IC S - A	<b>Energy Dance</b> Wanja R1 G - F	<b>Rückenfit</b> Fréd R2 F - A
				<b>Breakletics</b> Barbara R2 S - 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, Herz-Kreislauf-Training

Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen



Uhrzeit	Donnerstag		Freitag		Samstag		R1	R2	IC	H2	H3	H4	Bad	HaWei	*	
8:10-9:00		<b>Good Morning Stretch</b> 8:15-8:55 Uhr, Christine	R2 G - A													Raum 1 (2.OG)
9:05-9:55	<b>Aqua-Gymnastik</b> 9:05-9:50 Uhr, Steffi	Bad G	<b>Rückenfit</b> Christine	R2 G - F	<b>Energy Dance</b> Heide	R1 R - G				<b>Body Work</b> Stephen	R2 F - A					Raum 2 (2.OG)
	<b>Aqua-Gymnastik</b> 9:55-10:40 Uhr, Steffi	Bad G														Indoor Cycling-Raum (2. OG)
10:05-10:55	<b>Pilates</b> Christine	R1 G - F	<b>Body Workout</b> Carina	R2 G - F	<b>Intensive Yoga</b> Kirsten	R1 G	<b>Kraft Akt</b> 10:00-10:55 Uhr, Margit	R2 F - A		<b>Body Work</b> Stephen	R2 F - A					Halle 2 (EG)
							<b>Indoor Cycling</b> Marianne	IC F - S	<b>Indoor Cycling</b> 10:00-11:30 Uhr, Team	IC F - S						Halle 3 (EG)
11:05-11:55	<b>Aqua-Gymnastik intensiv</b> Carina	Bad F - S	<b>Zumba Gold</b> Carmen	R1 G - F						<b>Dance</b> Stephen	R2 F - S					Halle 4 (EG)
15:05-15:55																Bewegungsbecken HSC
16:05-16:55																Hallenbad Weinheim
17:05-17:55		<b>Ballet, Balance, modern Moves</b> Stevie	R2 G - S													Anmeldung am Empfang
18:05-18:55	<b>Rückenfit</b> Astrid	R1 G - F	<b>Dance Revolution</b> Stephen	R2 F - A	<b>Ballett Workout</b> Alex	R1 G - S	<b>Yoga after Work</b> 17:45-19:00 Uhr, Heidi/Nazli	R2 S - A		<b>Sunday Workout</b> 10:05-10:55 Uhr (siehe Aushang)	R2 F - S					Aqua-Jogging im Tiefwasser
	<b>*Functional Training</b> 18:35-19:00 Uhr	H2 F - A	<b>Easy Cycling</b> 18:35-18:55 Uhr, Chris	IC G - F	<b>Fitness für Männer</b> 18:35-19:35 Uhr, Fredi	H2 G - F	<b>Easy Cycling</b> 18:35-18:55 Uhr, Angela	IC G - F								Alle weiteren Aqua-Kurse im Flachwasser
19:05-19:55	<b>*Functional Training</b> 19:05-19:30 Uhr	H2 F - A	<b>Body Work</b> Stephen	R2 F - A	<b>Just Sports</b> 18:05-19:25 Uhr, Olli/Christoph	H4 F - A				<b>Sundance</b> 11:00-12:00 Uhr (siehe Aushang)	R2 F - S					Bei Reha-Kursen bitte Ferienzeiten beachten.
	<b>Yoga Anfänger</b> Martina	R1 G - F	<b>Indoor Cycling</b> Chris	IC F - A												An Feiertagen entfallen die Stunden.
20:05-20:55	<b>Meditation &amp; Entspannung</b> Uta	R1 G - A	<b>Thai Boxen</b> Sandro	H3 F - A												Junge-Muttis-Kurse siehe gesonderter Plan.
<b>Kinderbetreuung: Mo-Fr: 9:00-12:15 Uhr, 15:00-18:00; Sa: 9:00-13:00 Uhr</b>																
<b>TSG-Center Komplett: Alle Gym-Kurse, Functional Training, Indoor Cycling, Power Dumbell, Aqua-Kurse</b>																
<b>Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen</b>																

**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.

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

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