

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 Bettina R1 R - F				Gesunde Knie/Hüften Christine R1 G	
10:05-10:55	Wirbelsäulen-Gymnastik Christel 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 9:50-10:35 Uhr, Tine Bad G	Hot Iron Christoph R2 F - S	Aqua-Pilates 9:50-10:35 Uhr, Bettina Bad G	Fitte Junge Muttis Andrea R2 G - F	Aqua-Gymnastik 10:00-10:45 Uhr, Bettina Bad G	Aqua-Gymnastik 10:45-11:30 Uhr, Petra Bad G - F
11:05-11:55	Fit & Aktiv Christel 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	DaYo Christine R1 F - S	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	Rückenfit Astrid R2 G - F	Faszien, Kraft, Beweglichkeit Christine R1 G - A	Total Body Sabrina R2 F - S	Aroha Doris R1 F - S	Power Dumbbell Tobi R2 G - F ①
	Pilates Annette 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 18:50-19:35 Uhr, Anja Bad G - F ②	Step Aerobic Carmen R1 F - S ②	Zumba Jana R1 F - S	RückenFit Sabrina R2 G - S	Energy Dance Wanja R1 G - F	Power Dumbbell Tobi R2 S - A ②
	*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		Aqua-Jogging 19:50-20:35 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 ②	Indoor Cycling Fréd IC S - A	Energy Dance Wanja R1 G - F	Rückenfit Fréd R2 F - A ②
				Total Body Jenny 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 Dumbbell, 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													
9:05-9:55	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi	Bad G	Rückenfit Christine		Energy Dance Heide					Body Work Stephen					
	Aqua-Gymnastik 9:50-10:35 Uhr, Steffi	Bad G													
10:05-10:55	Pilates Christine	R1 G - F	Zumba Gold Carmen		Intensive Yoga Kirsten		Kraft Akt 10:00-10:55 Uhr, Margit			Body Work Stephen					
	Aqua-Gymnastik Intensiv 10:35-11:20 Uhr, Anna	Bad F - S					Indoor Cycling Fréd								
11:05-11:55										Dance Stephen					
15:05-15:55															
16:05-16:55															
17:05-17:55		Ballet, Balance, modern Moves Stevie													
18:05-18:55	Rückenfit Astrid	R1 G - F	Dance Revolution Stephen		Just Sports 18:05-19:25 Uhr, Alex		Yoga after Work 17:45-19:00 Uhr, Heidi/Nazli			Sunday Suprise 11:00-12:00 Uhr (siehe Aushang)					
	*Functional Training 18:35-19:00 Uhr	H2 F - A	Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Chris		Fitness für Männer 18:35-19:35 Uhr, Fredi		Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Angela								
19:05-19:55	*Functional Training 19:05-19:30 Uhr	H2 F - A	Body Work Stephen		Zumba Jana		Indoor Cycling Angela								
	Yoga Anfänger Heidi/Nazli	R1 ① G - F	Indoor Cycling Chris												
20:05-20:55	Meditation & Entspannung Uta	R1 G - A	Thai Boxen												
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 Dumbbell, Aqua-Kurse															
Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen															

R1	Raum 1 (2.OG)
R2	Raum 2 (2.OG)
IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
H2	Halle 2 (EG)
H3	Halle 3 (EG)
H4	Halle 4 (EG)
Bad	Bewegungsbecken HSC
HaWei	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.
R	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.
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.
F	Fitness Gezieltes Fitnessstraining 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-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
A	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.