



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 9:55-10:40 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 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		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.