



Kursplan gesamt (ab 7. September 2020)

Hector Sport-Centrum · Waidallee 2/1 · Weinheim · Telefon: 06201/99950 · E-Mail: fitness@tsg-weinheim.de · www.tsg-weinheim.de

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH		
7:00-7:45									Body Art (ab 16.9.) Britt R2 G - F
8:10-8:50	Aqua-Jogging 8:15-9:00 Uhr, Tine Bad G	Gesunder Rücken Steffi R1 G - F	Aqua-Gymnastik 8:45-9:25 Uhr, Melanie Bad G						Ges. Bew. & Yoga 8:00-8:40 Uhr, Sonja R1 R - G
9:10-9:50	Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Tine Bad G	Easy Cycling und Cycle Well Steffi IC G - F	Aqua-Gymnastik 9:30-10:10 Uhr, Melanie Bad G	Yoga Andrea R1 G - F		Aqua-Gymnastik 9:10-9:55 Uhr, Juliane Bad G		Rückenfit 9:00-9:40 Uhr, Sonja R1 G - F	
	Body Art Mobility Christoph R1 G - S	Faszien & Koordination 9:00-9:40 Uhr, Katrin R2 R - F				Gesunde Knie/Hüften Christine H2 G		Langhantel-Workout Carolin (ab 7.10.) R2 F - S	
10:10-10:50	Wirbelsäulen-Gymnastik Bettina H3 G	Indoor Cycling ♥ 10:10-11:00 Uhr, Margit IC F	Energy Dance Wanja H3 G - F	Cycle Well ♥ Parveen IC R - G		Bauch-Beine-Po Astrid R1 G - F		Indoor Cycling ♥ 10:10-11:00 Uhr, Carolin IC S	
	Aqua-Jogging 9:55-10:40 Uhr, Tine Bad G	Hot Iron 10:00-10:50 Uhr, Christoph R2 F - S	Aqua-Gymnastik 10:15-10:55 Uhr, Melanie Bad G	Step & Workout (ab 15.9.) 10:00-10:40 Uhr, Andrea R2 G - S		Aqua-Gymnastik 10:00-10:45 Uhr, Andrea Bad G		Aqua-Gymnastik 10:50-11:35 Uhr, Andrea Bad G - F	
11:10-11:50	Fit & Aktiv Bettina H3 G - F					Stretching Doris R1 G - A			
15:10-15:50			Gesunder Rücken Kathrin R1 R - G						
16:10-16:50									
17:10-17:50		Total Body Astrid R1 G - S				Bauch, Beine, Rücken Astrid R1 G - F			
18:10-18:50	Aqua-Jogging 18:05-18:50 Uhr, Anita Bad G - F	Power Kettlebell 18:00-18:40 Uhr, Tobi R2 S	Faszien, Kraft, Bewegl. Christine R2 G - A			Aqua-Zumba 18:50-19:35 Uhr, Kerstin Bad F - S		Power Dumbell A 18:00-18:50 Uhr, Tobi R2 G - F	
	Rückenfit Astrid R1 G - F	Indoor Cycling ♥ 18:15-19:30 Uhr, Margit IC F - S	Outdoor-Fitness, 18:30-20:00 Jan, Schlosspark Voliere Sch F - A	Aqua-Jogging 18:50-19:35 Uhr, Hanna Bad F - S				Indoor Cycling ♥ 18:15-19:30 Uhr, Fréd IC F - A	
19:10-19:50	Aqua-Jogging 18:55-19:40 Uhr, Anita Bad G - F	Step Carmen R1 F - S	Zumba 19:10-20:00 Uhr, Jana R1 F - S	Indoor Cycling ♥ 19:15-20:30 Uhr, Fréd IC F - S		Energy Dance 19:10-20:00 Uhr, Wanja H3 G - F			
	Functional Training 18:50-19:20 Uhr H2 F - S	Faszien & Pilates 19:00-19:40 Uhr, Annette R2 G - F	Aqua-Jogging 19:40-20:25 Uhr, Hanna Bad F - S	Body Burn Quickie 19:10-19:40 Uhr, Gergö R2 F - S		Aqua-Zumba 19:40-20:35 Uhr, Kerstin Bad F - S			
20:10-20:50	Functional Training 19:35-20:05 Uhr H2 F - S								
		Thai Boxen 20:00-21:00 Uhr, Sandro H3 F - S	Power Yoga 20:10-21:00 Uhr, Birgit H2 G - F			Energy Dance (ab 16.9.) 20:10-21:00 Uhr, Wanja H3 G - F		Rückenfit 20:00-20:40 Uhr, Fréd R2 F - A	



Kursplan gesamt (ab 7. September 2020)

Hector Sport-Centrum · Waidallee 2/1 · Weinheim · Telefon: 06201/99950 · E-Mail: fitness@tsg-weinheim.de · www.tsg-weinheim.de

Uhrzeit	DONNERSTAG		FREITAG				SAMSTAG		R1	
8:10-8:50		Good Morning Stretch Christine	R2 G - S						R2 Raum 2 (2.OG)	
9:10-9:50	A Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi	Bad G	Rückenfit 9:10-9:40 Uhr, Christine	R2 G - F	Energy Dance 9:00-9:40 Uhr, Heide	R1/H3 R - G	Rückenfit Astrid/Steffi	R1 G - F	Body Work 9:00-9:50 Uhr, Stephen	R1 F - S
	A Aqua-Gymnastik 9:55-10:40 Uhr, Steffi	Bad G	Zumba Gold 9:00-9:50 Uhr, Carmen	R1 G - F						
10:10-10:50	Pilates Christine	R1 G - F			Pilates 10:00-10:40 Uhr, Katrin	R1 G - F	Kraft-Zirkel 10:00-11:00 Uhr, Margit	R2 F - S	Body Work 10:10-11:00 Uhr, Stephen	R1 F - S
							A Indoor Cycling 10:15-11:05 Uhr, Silvia	IC F - S		
11:10-11:50	A Aqua-Jogging 11:15-12:00 Uhr, Carina	Bad G	Bodywork Carolin	H3 G - S					Dance 11:20-12:20 Uhr, Stephen	R1 F - S
15:10-15:50										
16:10-16:50										
17:10-17:50			Balance & Barre Gergö	R2 G - S					SONNTAG	
18:10-18:50	A Functional Training 18:10-18:40 Uhr	H2 F - A	Dance Revolution Stephen	H4 F - S	Just Sports 18:10-19:30 Uhr, Yannick	H4 F - A	Yoga after Work 17:45-19:00 Uhr, Petra/Nazli	R2 S - A	Sundance 10:00-11:00 Uhr	R1 G - F
	Rückenfit Astrid	R1 G - F			Fitness für Männer 18:30-19:30 Uhr, Fredi	H2 G - F	Ges. Faszien/Rücken 18:00-18:50 Uhr, Tanja (ab 9.10.)	R1 R - G		
19:10-19:50	Yoga Anfänger Martina	H2/R1 G - F	A Indoor Cycling 19:15-20:30 Uhr, Chris	IC F - S	Zumba (ab 18.9.) 19:10-20:00 Uhr, Jana	R1 F - S	A Indoor Cycling 19:15-20:30 Uhr, Anja	IC F - S		
	Body Work Stephen	H4 F - S								
20:10-20:50			Thai Boxen 20:00-21:00 Uhr, Sandro	H3 F - S						

IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)

H2 Halle 2 (EG)

H3 Halle 3 (EG)

H4 Halle 4 (EG)

An Feiertagen entfallen die Kurse.

♥ Indoor Cycling nur mit Pulsmesser.

Aqua-Jogging im Tiefwasser

Alle weiteren Aqua-Kurse im Flachwasser

A Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung.
Die Anmeldung erfolgt telefonisch über Telefon: 06201/99950 oder direkt am Empfang.
Für die verschiedenen Kurse ist eine Anmeldung frühestens am Vortrag zulässig.

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-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

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