

Uhrzeit	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	
7:00-7:45						
8:05-8:55	A Gesunder Rücken + R2 8:10-8:55 Uhr, Steffi G - F				A Body Art + R2 Britt G - F	
9:05-9:55	A Faszien & Koordination R2 Katrin R - F	A Easy Cycling und Cycle Well IC Steffi G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 8:45-9:25 Uhr, Melanie G	A Yoga + R2 Babsy G - F	A Outdoor Tabata PP1 9:30-9:55 Uhr, Carolin F - S	A Rückenfit + R2 Astrid G - F
	A Aqua-Jogging Bad 9:05-9:50 Uhr, Tine G		A Aqua-Gymnastik Bad 9:30-10:10 Uhr, Melanie G		A Aqua-Jogging Bad 8:45-9:30 Uhr, Bettina G	
10:05-10:55	A Wirbelsäulen-Gymnastik R1 Bettina G	A Indoor Cycling IC Margit F	A Energy Dance H4 Wanja G - F	A Cycle Well IC Parveen R - G	A Bauch-Beine-Po H2 Astrid G - F	A Indoor Cycling IC Carolin S
	A Aqua-Jogging Bad 9:55-10:40 Uhr, Tine G	A Hot Iron R2 Christoph F - S	A Aqua-Gymnastik Bad 10:15-10:55 Uhr, Melanie G			A Aqua-Gymnastik Bad 10:25-11:10 Uhr, Steffi G
11:05-11:55	A Fit & Aktiv R1 Bettina G - F	A Body Art Mobility + R2 Christoph G - S			A Stretching R1 Doris F - A	
15:05-15:55	A Fit & Gesund + R2 15:00-16:00 Uhr, Katrin G - F		A Gesund + Aktiv + R2 Christine R - G			
16:05-16:55						
17:05-17:55	A Rückenfit + R2 Astrid G - S					
18:05-18:55	A Aqua-Jogging Bad 18:05-18:50 Uhr, Anita G - F	A Indoor Cycling IC Margit F - S	A Faszien, Kraft, Bewegl. + R2 Christine G - A	A Functional Training PP1 18:15-18:45 Uhr, Fabienne F - S	A Indoor Cycling IC 18:05-19:35 Uhr, Fréd F - A	A Power Dumbell H2 Tobi G - F <i>ev. outdoor</i>
			A Aqua-Jogging Bad 18:50-19:35 Uhr, Hanna F - S		A Outdoor Aroha Wiese Doris G - S	
19:05-19:55	A Functional Training H2 19:05-19:30 Uhr F - S	A Step + Workout R1 Andrea F - S	A Body Burn Quickie + R2 19:05-19:30 Uhr, Gergö F - S	A Indoor Cycling IC Angela F - S	A Energy Dance H4 Wanja G - F	A Functional Training PP1 19:10-19:55 Uhr, Parveen G - F
	A Functional Training H2 19:35-20:00 Uhr F - S		A Aqua-Jogging Bad 19:40-20:25 Uhr, Hanna F - S	A Rücken Intensiv + R2 19:35-20:00 Uhr, Britt F - A	A Aqua Power Bad 19:10-19:55 Uhr, Silvia F - S	
	A Aqua-Jogging Bad 18:55-19:40 Uhr, Anita G - F		A Zumba R1 Jana F - S			
20:05-20:55	A Intensive Yoga R1 20:05-21:20 Uhr, Andrea F - S	A Thai Boxen H3 20:00-21:00 Uhr, Sandro F - S	A Yoga + R2 20:05-21:20 Uhr, Birgit G - F	A Indoor Cycling IC Fréd F - S	A Energy Dance R1 Wanja G - F	A Rückenfit R2 Fréd F - A
			A Warrior V Dance R1 Britt F - S		A Aqua Power Bad 20:00-20:45 Uhr, Silvia F - S	

Uhrzeit	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	R1	Raum 1 (2.OG)
8:05-8:55	Morning Mobility + R2 8:10-8:55 Uhr, Christine G - S			R2	Raum 2 (2.OG)
9:05-9:55	Rückenfit + R2 Christine G - F Zumba Gold R1 Carmen G - F	Energy Dance H3 Heide ev. outdoor R - G	Rückenfit + R2 Astrid/Steffi G - F	IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
10:05-10:55	Aqua-Gymnastik Bad 9:05-9:50 Uhr, Steffi G	Pilates + R2 Katrin G - F	Kraft-Zirkel PP1 10:00-11:00 Uhr, Margit F - S	H2	Halle 2 (EG)
11:05-11:55	Pilates R1 Christine G - F Aqua Hüfte/Knie Bad 9:55-10:40 Uhr, Steffi G	Indoor Cycling IC Carolin F - S	Body Work H3 Stephen F - S	H3	Halle 3 (EG)
15:05-15:55		Outdoor Tabata PP1 11:05-11:35 Uhr, Carolin F - S	Dance H3 Stephen F - S	H4	Halle 4 (EG)
16:05-16:55				PP1	Zelt auf dem HSC-Parkplatz
17:05-17:55	Rückenfit + R2 Astrid G - F				Indoor Cycling nur mit Pulsmesser.
18:05-18:55	DumbBell Quickie R2 18:05-18:35 Uhr, Gergö F - S Dance H3 Stephen F - S	Just Sports H4 18:05-19:25 Uhr, Yannick F - A Fitness für Männer H2 18:30-19:30 Uhr, Fredi G - F	Indoor Cycling IC Silvia F - S		Teilnahme nur mit vorheriger Online-Anmeldung unter www.tsg-weinheim.de/fitness-center/kursprogramm/anmeldung-fitnesskurse Die Anmeldung startet 24 Std. vor Kursbeginn, Ende 15 Min. vor Kurs.
19:05-19:55	Indoor Cycling IC Chris F - S Functional Training H2 18:40-19:10 Uhr, Fabienne F - A	Zumba + R2 Jana F - S	Sunday Workout R2 10:00-11:00 Uhr + G - F Zumba (24h verfügbar!) ab 11 Uhr, Katrin G - F		+ Online: Dieser Kurs findet im HSC statt und wird live über den internen Mitgliederbereich (Livestreams) übertragen.
20:05-20:55	Bodywork H3 Stephen F - S Thai Boxen H3 20:00-21:00 Uhr, Sandro F - S				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 Fitnesstraining 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-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
					Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
					Outdoor-Kurse
					Livestream Kurs findet nur online statt und wird über den internen Mitgliederbereich (Livestreams) übertragen.