

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 Yoga / BodyArt + R2 Britt G - F	A Aqua-Jogging Bad 8:45-9:30 Uhr, Bettina G
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, Carina G	A Yoga + R2 Babsy G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 9:35-10:20 Uhr, Bettina G	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, Carina G			
10:05-10:55	A Wirbelsäulen-Gymnastik R1 Bettina G	A Indoor Cycling IC Margit F	A Energy Dance + R2 Wanja G - F	A Cycle Well IC Parveen R - G	A Bauch-Beine-Po R1 Astrid G - F	A Indoor Cycling IC Carolin S
	A Aqua-Jogging Bad 9:55-10:40 Uhr, Tine G	A Langhantel Workout R2 Caro NEU F - S	A Aqua-Gymnastik Bad 10:15-10:55 Uhr, Bettina G			A Aqua-Gymnastik Bad 10:25-11:10 Uhr, Steffi G
11:05-11:55	A Fit & Gesund R1 Bettina G - F	A Mobility + R2 Christine NEU G - S			A Stretching H2 Doris F - A	A Tabata R1 11:10-11:40 Uhr, Carolin F - S
	A Tabata H2 11:10-11:40 Uhr, Margit F - S					
15:05-15:55	A Fit & Gesund + R2 Katrin G - F		A Fit & Gesund + R2 Christine R - G			
16:05-16:55					A Bauch-Beine-Rücken + R2 Astrid G - F	
17:05-17:55	A Rückenfit + R2 Astrid G - S		A Faszien, Kraft, Bewegl. R1 Christine G - A			
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 Bodyworkout R1 Katrin F - S	A Indoor Cycling IC 18:05-19:35 Uhr, Fréd F - A	A Power Dumbell R2 18:00-18:50 Uhr, Tobi G - F
			A Aqua-Jogging Bad 18:50-19:35 Uhr, Hanna F - S		A Aroha H4 Doris G - S	A Aqua Power Bad 18:50-19:35 Uhr, Silvia F - 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 + R2 Wanja 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, Christine F - A	A Aqua Power Bad 19:40-20:25 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 H4 Fréd F - A
		WINTERPAUSE				



Kursplan gesamt (ab 107 Januar 2022)

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	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	Rückenfit R1 Astrid/Steffi G - F Energy Dance + R2 Heide R - G		IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
10:05-10:55	Aqua-Gymnastik Bad 9:05-9:50 Uhr, Steffi G	Pilates R1 KatrIn G - F Indoor Cycling IC Carolin F - S	Kraft-Workout R2 10:00-11:00 Uhr, Margit F - S Bodyworkout + R2 Stephen F - S	A	H2 Halle 2 (EG) H3 Halle 3 (EG) H4 Halle 4 (EG) PP1 Zelt auf dem HSC-Parkplatz
11:05-11:55	Pilates R1 Christine G - F Aqua Hüfte/Knie Bad 9:55-10:40 Uhr, Steffi G	Tabata H2 11:10-11:40 Uhr, Carolin F - S	Dance + R2 Stephen F - S		+ Indoor Cycling nur mit Pulsmesser. 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.
15:05-15:55				R	+ + Online: Dieser Kurs findet im HSC statt und wird live über den internen Mitgliederbereich (Livestreams) übertragen.
16:05-16:55					
17:05-17:55	Barre NEU R1 17:30-18:00 Uhr, Gergö F - S Rückenfit + R2 Astrid G - F	Yoga / BodyArt NEU R2 17:30-19:00 Uhr, Britt 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.
18:05-18:55	Core Power R1 18:05-18:35 Uhr, Gergö F - S Indoor Cycling IC Chris F - S Functional Training H2 18:40-19:10 Uhr, Fabienne F - A	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	Sonntag Sunday Workout R2 10:00-11:00 Uhr G - F Zumba (24h verfügbar!) ab 11 Uhr, Katrin G - F	
19:05-19:55	Pilates R1 Annette F - S Bodyworkout H3 19:15-20:05 Uhr, Stephen F - S Functional Bodyweight H2 19:15-19:45 Uhr, Fabienne F - A	Zumba R1 Jana F - S		+ Online Der Kurs findet im HSC statt und wird live über den internen Mitgliederbereich (Livestreams) übertragen.	F Fitness Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.
20:05-20:55	Thai Boxen R2 20:05-21:05 Uhr, Sandro F - S WINTERPAUSE			Outdoor-Kurse Livestream Kurs findet nur online statt und wird über den internen Mitgliederbereich (Livestreams) übertragen.	
				A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.