

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 Aqua-Jogging Bad 9:05-9:50 Uhr, Tine G	A Easy Cycling und Cycle Well IC Steffi G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 8:45-9:25 Uhr, Carina G	A Aqua-Gymnastik Bad 9:30-10:10 Uhr, Carina G	A Aqua-Gymnastik Bad 9:35-10:20 Uhr, Bettina G	A Rückenfit + R2 Astrid G - F
10:05-10:55	A Wirbelsäulen-Gymnastik R1 Bettina G	A Indoor Cycling IC Margit F	A Dynamic Flow + 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
11:05-11:55	A Fit & Gesund R1 Bettina G - F	A Mobility + R2 Christine G - S			A Stretching H2 Doris F - A	A Tabata R1 11:10-11:40 Uhr, Carolin F - S
15:05-15:55			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					
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 Step & Workout R1 Gergö 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
19:05-19:55	A Hot Iron + R2 18:00-19:00 Uhr, Christoph F - S		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
	A Functional Training H2 19:05-19:30 Uhr F - S	A Step R1 Andrea F - S	A Faszien, Kraft, Bewegl. + R2 Christine G - A	A Indoor Cycling IC Angela F - S	A Energy Dance H4 Wanja G - F	A Core Drumming R1 Parveen F - S
	A Functional Training H2 19:35-20:00 Uhr F - S	A BodyArt Mobility + R2 Christoph G - S	A Aqua-Jogging Bad 19:40-20:25 Uhr, Hanna 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 + R2 Wanja G - F	A Rückenfit H2 Fréd F - A

NEU 27.4.-1.6.

Uhrzeit	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	R1	Raum 1 (2.OG)
8:05-8:55	A Morning Mobility + R2 8:10-8:55 Uhr, Christine G - S			R2	Raum 2 (2.OG)
9:05-9:55	A Rückenfit + R2 Christine G - F Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi G	Zumba Gold R1 Carmen G - F A Rückenfit R1 Astrid/Steffi G - F	A Energy Dance + R2 Heide R - G	IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
10:05-10:55	A Pilates R1 Christine G - F A Aqua Hüfte/Knie 9:55-10:40 Uhr, Steffi G	A Indoor Cycling IC Carolin F - S A Vinyasa Yoga R1 Carmen G - F		H2	Halle 2 (EG)
11:05-11:55		A Tabata H2 11:10-11:40 Uhr, Carolin F - S	A Dance + R2 Stephen F - S	H3	Halle 3 (EG)
15:05-15:55		Beckenbodengymnastik R2 13:05-13:55 Uhr, Kordula G		H4	Halle 4 (EG)
16:05-16:55		NEU 29.4.-3.6.		PP1	Zelt auf dem HSC-Parkplatz
17:05-17:55	A Barre R1 17:30-18:00 Uhr, Gergö F - S A Rückenfit + R2 Astrid G - F	A Yoga / BodyArt R2 17:30-19:00 Uhr, Britt F - S			Indoor Cycling nur mit Pulsmesser.
18:05-18:55	A Core Power R1 18:05-18:35 Uhr, Gergö F - S A Functional Training H2 18:40-19:10 Uhr, Fabienne F - A	A Dance Revolution + R2 Stephen F - S A Indoor Cycling IC Chris F - S A Bodyworkout R1 Jana F - S	A Just Sports H4 18:05-19:25 Uhr, Yannick F - A A Fitness für Männer H2 18:30-19:30 Uhr, Fredi G - F		A Teilnahme nur mir 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. + Online: Dieser Kurs findet im HSC statt und wird live über den internen Mitgliederbereich (Livestreams) übertragen.
19:05-19:55	A Pilates R1 Annette F - S A Functional Bodyweight H2 19:15-19:45 Uhr, Fabienne F - A	A Bodyworkout H4 19:15-20:05 Uhr, Stephen F - S A Zumba R1 Jana F - S			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.
20:05-20:55	A Thai Boxen H3 20:05-21:05 Uhr, Sandro F - S				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.
					SONNTAG Sunday Workout R2 10:00-11:00 Uhr + G - F
					+ Online Der Kurs findet im HSC statt und wird live über den internen Mitgliederbereich (Livestreams) übertragen.
					Outdoor-Kurse