



Kursplan Fitness (ab 1. November 2022)

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

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG					
8:05-8:55	Gesunder Rücken Steffi // 8:10-8:55 Uhr						Yoga / BodyArt Britt			Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr						Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr					
9:05-9:55	Easy Cycling / Cycle Well Steffi			Energy Dance Wanja			Rückenfit Astrid			Zumba Gold Carmen			Rückenfit Astrid/Steffi			Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr					
							Lungentraining Carina			Rückenfit Christine			Energy Dance Heide			SONNTAG					
10:05-10:55	Faszien & Rücken Bettina			Dynamic Flow Wanja			Bauch-Beine-Po Astrid			Pilates Christine			Vinyasa Yoga Carmen						Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr		
	Indoor Cycling Margit			Cycle Well Parveen			Indoor Cycling Nina						Indoor Cycling Carolin								
	Kraftworkout Gergö															R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)					
11:05-11:55	Fit & Gesund Bettina						Stretching Doris			Lungen QiGong Christine // 11:05-11:35			Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr			H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG)					
	Mobility & Pilates Gergö						Tabata Nina // 11:10-11:40 Uhr									KB Fläche hinter Kinderbetreuung					
16:05-16:55							Rücken in Balance Astrid									Teilnahme nur nach vorheriger Online-Anmeldung.					
17:05-17:55	Rückenfit Astrid									Rückenfit Astrid						Outdoorkurs					
																+ Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.					
18:05-18:55	Indoor Cycling Margit			Faszien, Kraft, Bewegl. Christine			Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr			Dance Stephen			Faszien, Kraft, Bewegl. Britt			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. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.					
	Hot Iron Christoph // 18:00-19:00 Uhr			Step & Workout Gergö			Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr			Functional Training Fabienne // 18:40-19:10 Uhr			Just Sports Yannick // 18:05-19:25 Uhr						F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.		
							Aroha Doris			Indoor Cycling Chris			Fitness für Männer Fredi // 18:30-19:30 Uhr						S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.		
19:05-19:55	Functional Training 19:05-19:30 Uhr			Zumba Jana			Energy Dance Wanja			Functional Bodyweight Fabienne // 19:15-19:45 Uhr			Zumba Jana			A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.					
	Step Andrea			Indoor Cycling Angela						Bodyworkout Stephen // 19:15-20:05 Uhr											
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr			Shaolin QiGong Christine // 19:05-19:30 Uhr						Pilates Annette											
	BodyArt Mobility Christoph			Barre Gergö // 19:35-20:00 Uhr																	
20:05-20:55	Yoga Andrea // 20:00-21:15 Uhr			Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr			Energy Dance Wanja														
	Thai Boxen Sandro // 20:00-21:00 Uhr			Indoor Cycling Fréd			Rückenfit Fréd									AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.					

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
8:05-8:55							Aqua-Jogging Bettina 8:45-9:30 Uhr	G-F	B									
9:05-9:55	Aqua-Jogging Tine 9:05-9:50 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Carina 9:30-10:10 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Bettina 9:35-10:20 Uhr	G-F	B	Aqua-Gymnastik Steffi 9:05-9:50 Uhr	G-F	B				SONNTAG		
10:05-10:55	Aqua-Jogging Tine 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Carina 10:15-10:55 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Steffi 10:25-11:10 Uhr	G	B	Aqua Hüfte/Knie Steffi 9:55-10:40 Uhr	G	B						
11:05-11:55																B Bewegungsbecken HSC Teilnahme nur nach vorheriger Online-Anmeldung.		
16:05-16:55																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. Zum Einstieg nach Rehasport geeignet.		
17:05-17:55																F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.		
18:05-18:55	Aqua-Jogging Anita 18:05-18:50 Uhr	G-F	B	Aqua-Jogging Hanna 18:50-19:35 Uhr	G-S	B	Aqua Power Gergö 18:50-19:30 Uhr	F-A	B							S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.		
19:05-19:55	Aqua-Jogging Anita 18:55-19:40 Uhr	G-F	B	Aqua-Jogging Hanna 19:40-20:25 Uhr	G-S	B	Aqua HiIT Gergö 19:35-20:00 Uhr	F-A	B							A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.		
20:05-20:55																FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.		

