

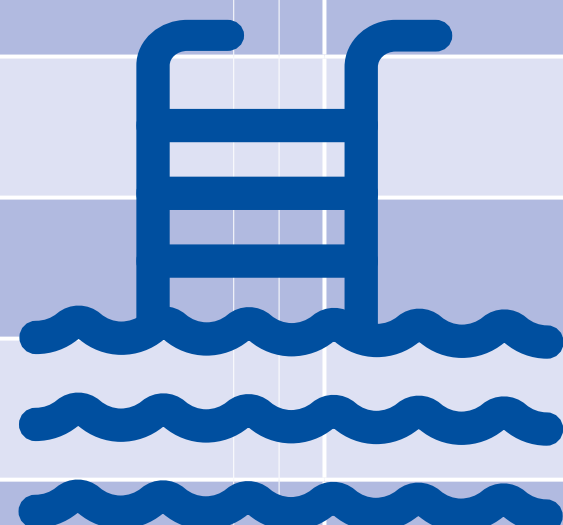


Kursplan Fitness (ab 13. März 2023)

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
				Rückenfit Christine	Energy Dance Heide	SONNTAG
10:05-10:55	Faszien & Rücken Katharina	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	
	Strong Body Gergö					
11:05-11:55	Fit & Aktiv Katharina		Stretching Doris	QiGong Christine // 11:05-11:35	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr	
	Rhythm Mobility Gergö					R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
						IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)
16:05-16:55			Rücken in Balance Astrid			H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG)
						KB Fläche hinter Kinderbetreuung
17:05-17:55	Rückenfit Astrid			Rückenfit Astrid		+ + 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 & Strength Gergö	Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr	Functional Training Fabienne // 18:30-19:15 Uhr	Just Sports Yannick // 18:05-19:25 Uhr	
			Aroha Doris	Indoor Cycling Chris	Fitness für Männer Fredri // 18:30-19:30 Uhr	
19:05-19:55	Functional Training 19:05-19:30 Uhr	Zumba Jana	Energy Dance Wanja	Pilates Annette	Zumba Jana	S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
	Step Andrea	Indoor Cycling Angela	Bodyfit Parveen	Bodyworkout Stephen // 19:15-20:05 Uhr		
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr	Shaolin QiGong Christine // 19:05-19:35 Uhr				
	BodyArt Mobility Christoph					A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
20:05-20:55	Yoga Andrea // 20:05-21:20 Uhr	Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr	Energy Dance Wanja			
		Indoor Cycling Fréd	Rückenfit Fréd	Thai Boxen Sandro // 20:00-21:00 Uhr		AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
8:05-8:55							Aqua-Jogging Claudia 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 Claudia 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																		
16:05-16:55																		
17:05-17:55																		
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									
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									
20:05-20:55																		



FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.

B Bewegungsbecken HSC

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.

F **Fitness**
Gezieltes Fitnesstraining 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.