

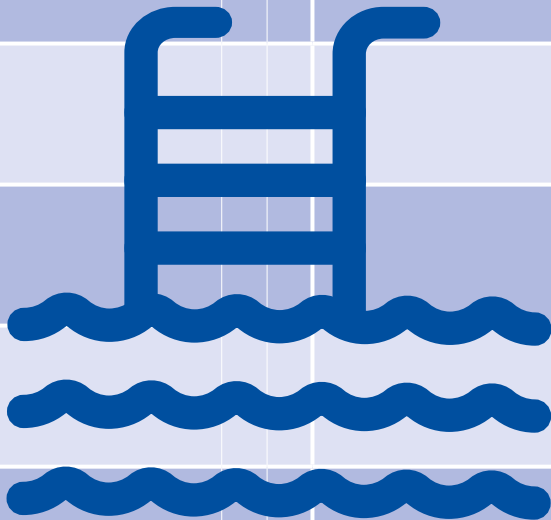


Kursplan Fitness (ab 11. September 2023)

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	+	G-F R2				Yoga / BodyArt Britt	+	G-F R2	Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr	+	G-S R2				Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr	+	F-S R2/H4
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi		G-F IC	Energy Dance Wanja	+	G-F R2	Rückenfit Astrid	+	G-F R2	Zumba Gold Carmen		G-F R1	Rückenfit Astrid/Steffi		G-F R1	Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr	+	F-S R2
										Rückenfit Christine	+	G-F R2	Energy Dance Heide	+	G-F R2	SONNTAG		
10:05-10:55	Yoga Babsy	NEU	G-S R1	Dynamic Flow Wanja	+	G-F R2	Bauch-Beine-Po Astrid		G-F R1	Pilates Christine		G-F R1	Vinyasa Yoga Carmen		G-S R1	Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr	+	G-F R2
	Strong Body Gergö		F-S R2	Easy Cycling Parveen		G-F IC	Indoor Cycling Nina		S IC				Indoor Cycling Carolin		F-S IC	SoulSunday // Körper-Geist-Seele 11:15-12:15 Uhr (14-tägig) mit Anmeldung: www.tsg- weinheim.de/kursbuchungen	NEU	G-F R1
	Indoor Cycling Margit		F IC										Gelenkschonende Gymnastik Fit mit dem Stuhl // Steffi		G R2			
11:05-11:55	Rhythm Mobility Gergö	+	G-S R2				Stretching Doris		F-A R1	QiGong Christine // 11:05-11:35 Uhr		G-F R1	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr		F-S R1			
													Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr		G-S R1	R1/R2	Raum 1 / Raum 2 (2.OG)	
16:05-16:55							Rücken in Balance Astrid	+	G-F R2							IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)	
17:05-17:55	Rückenfit Astrid	+	G-S R2							Rückenfit Astrid	+	G-F R2				B	Besprechungsraum (1. OG)	
																+	+ Online : Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.	
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina	NEU	F-S R1	Faszien, Kraft, Bewegl. Christine	+	G-A R2	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr		F-A IC	Strong Body Sabrina	NEU	F-S R1	Faszien, Kraft, Bewegl. Britt	+	F-S R2	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		F-S R2	Step & Strength Gergö		F-S R1	Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr		G-F R2	Dance Stephen	+	F-S R2	Just Sports Yannick // 18:05-19:25 Uhr		F-A H4			
	Indoor Cycling Michael		F-S IC				Aroha Doris		G-S R1	Indoor Cycling Martina		F-A IC	Fitness für Männer 60+ Fredi // 18:00-19:00 Uhr		G-F H2	F	Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.	
										Functional Training Fabienne // 18:30-19:15 Uhr		F-A H2				S	Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.	
19:05-19:55	Functional Training 19:05-19:30 Uhr		F-S H2	Zumba Jana		F-S R1	Energy Dance Wanja	+	G-F R2	Pilates Annette		F-S R1	Zumba Jana		F-S R1	A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.	
	Step Choreo Andrea		F-S R1	Indoor Cycling Angela		F-S IC	Bodyfit Parveen		G-F R1	Bodyworkout Stephen		F-S H4						
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr		F-S H2	Shaolin QiGong Christine // 19:05-19:35 Uhr	+	G-F R2												
	BodyArt Mobility Christoph	+	G-S R2															
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr		F-S R1	Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr	+	G-F R2	Energy Dance Wanja	+	G-F R2									
				Indoor Cycling Fréd		F-S IC	Rückenfit Fréd		F-A H2	Thai Boxen Sandro // 20:00-21:00 Uhr		F-S H3						
																	AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.	

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
8:45-9:30							Aqua-Jogging Claudia	G-F	B									
9:05-9:50	Aqua-Jogging Tine	G	B	Aqua-Gymnastik Carina	G	B	Aqua-Intervall Claudia 9:35-10:20 Uhr	G-F	B	Aqua-Gymnastik Steffi	G-F	B				SONNTAG		
10:05-10:50	Aqua-Jogging Tine 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Carina 9:55-10:40 Uhr	G	B	Aqua-Gymnastik Steffi 10:25-11:10 Uhr	G	B	Aqua Hüfte/Knie Steffi 9:55-10:40 Uhr	G	B						
11:05-11:50																		
16:05-16:50																		
17:05-17:50																		
18:05-18:50	Aqua-Jogging Anita	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									
19:05-19:50	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									
20:05-20:50																		



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-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

A **Athletik**
Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.