

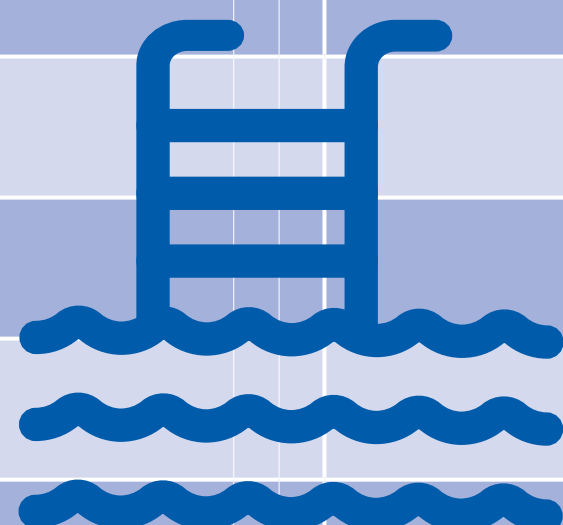


Kursplan Fitness (ab 16. Oktober 2023)

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 Steffi			Energy Dance Wanja			Rückenfit Astrid			Zumba Gold Carmen			Rückenfit Astrid/Steffi			Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr		
							Indoor Cycling Doris // 9:35-10:25 Uhr			Rückenfit Christine			Energy Dance Heide			SONNTAG		
10:05-10:55	Yoga Babsy			Dynamic Flow Wanja			Bauch-Beine-Po Astrid			Pilates Christine			Vinyasa Yoga Carmen			Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr		
	Strong Body Gergö			Easy Cycling Parveen									Indoor Cycling Carolin			SoulSunday // Körper-Geist-Seele 11:15-12:15 Uhr (14-tägig) mit Anmeldung: www.tsg- weinheim.de/kursbuchungen		
	Indoor Cycling Margit												Gelenkschonende Gymnastik Fit mit dem Stuhl // Steffi					
11:05-11:55	Rhythm Mobility Gergö						Stretching Doris			QiGong Christine // 11:05-11:35 Uhr			Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr			R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)		
													Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr			IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)		
16:05-16:55							Rücken in Balance Astrid									Hz/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG)		
17:05-17:55	Rückenfit Astrid									Rückenfit Astrid						B Besprechungsraum (1. OG)		
																+ Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.		
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina			Faszien, Kraft, Bewegl. Christine			Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr			Strong Body Sabrina			Faszien, Kraft, Bewegl. Britt			G Gesundheitssport Das Motiv Gesundheit steht im Vor- dergrund, die körperlichen Voraus- setzungen 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			Bodytoning Gergö			Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr			Dance Stephen			Just Sports Yannick // 18:05-19:25 Uhr					
	Indoor Cycling Michael						Aroha Doris			Indoor Cycling Martina			Fitness für Männer 60+ Fredi // 18:00-19:00 Uhr					
										Functional Training Fabienne // 18:30-19:15 Uhr						F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinati- onstraining.		
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 sportartspe- zifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations- training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.		
	Step Choreo Andrea			Indoor Cycling Angela			Bodyfit Parveen			Bodyworkout Stephen								
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr			QiGong Christine // 19:05-19:35 Uhr												A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.		
	BodyArt Mobility Christoph																	
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr			Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr			Energy Dance Wanja									AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.		
				Indoor Cycling Fréd			Rückenfit Fréd			Thai Boxen Sandro // 20:00-21:00 Uhr								

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																		



FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.

B Bewegungsbecken HSC

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.

Fitness
Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.

Sport
Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

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