



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gesunder Rücken</b> 8:10-8:55 Uhr, Steffi		<b>Yoga / Body Art</b> 8:05-8:55 Uhr, Britt	<b>Morning Mobility</b> 8:10-8:55 Uhr, Christine	
	<b>Energy Dance</b> 9:05-9:55 Uhr, Wanja	<b>Rückenfit</b> 9:05-9:55 Uhr, Astrid	<b>Rückenfit</b> 9:05-9:55 Uhr, Christine	<b>Energy Dance</b> 9:05-9:55 Uhr, Heide
	<b>Dynamic Flow</b> 10:05-10:55 Uhr, Wanja			<b>Faszien/Kraft/Beweglichkeit</b> 18:05-18:55 Uhr, Britt
<b>Mobility &amp; Pilates</b> 11:05-11:55 Uhr, Gergö				<b>Samstag</b>
<b>Functional Training: Core*</b> 12:15-13:00 Uhr, Oli <small>im FGS</small>	<b>Rücken</b> 12:15-13:00 Uhr, Ilona <small>im FGS</small>	<b>Functional Training: Full Body*</b> 12:00-12:35 Uhr, Tobi <small>im FGS</small>		<b>Bodyworkout</b> 10:05-10:55 Uhr, Stephen
		<b>Entschleunigung</b> 12:40-13:00 Uhr, Oli <small>im FGS</small>	<b>Rücken</b> 12:30-13:15 Uhr, Hanna <small>im FGS</small>	<b>Dance</b> 11:05-11:55 Uhr, Stephen
				<b>Sonntag</b>
		<b>Rücken in Balance</b> 16:05-16:55 Uhr, Astrid		<b>Sunday Workout</b> 10:00-11:00 Uhr
<b>Yoga</b> 17:00-18:10 Uhr, Nazli <small>im FGS</small>		<b>Strength</b> <small>im FGS</small> 17:30-18:00 Uhr, Christine/Helena		<p>Alle Kurse sind im FGS-Komplett-Tarif (32 € mtl.) inkludiert.</p> <p>Mitarbeitende folgender Unternehmen haben zudem die Möglichkeit, einen 10€-Kurs-Tarif abzuschließen (10€ mtl. = ausschließlich Kurse, kein Gerätetraining): F&amp;Co., FPM Weinheim, FBS, FTI, Surtec Int., FSV, Syntax, FRE, CBRE, Mektect, unimatec, NOK, Vibracoustic Weinheim</p> <p>Ohne zusätzliche Kosten.</p>
<b>Rückenfit</b> 17:05-17:55 Uhr, Astrid	<b>Indoor Cycling</b> <small>im FGS</small> 17:00-17:45 Uhr, Tobi	<b>Mobility</b> <small>im FGS</small> 18:00-18:30 Uhr, Christine/Helena	<b>Rückenfit</b> 17:05-17:55 Uhr, Astrid	
			<b>Indoor Cycling</b> <small>im FGS</small> 17:30-18:15 Uhr, Tobi	
	<b>Faszien, Kraft, Beweglichkeit</b> 18:05-18:55 Uhr, Christine		<b>Dance</b> 18:05-18:55 Uhr, Stephen	
<b>BodyArt Mobility</b> 19:05-19:55 Uhr, Christoph	<b>Shaolin QiGong</b> 19:05-19:30 Uhr, Christine			<b>Online-Kurse</b> Teilnahme ausschließlich über die TSG-Homepage und den internen Mitgliederbereich.
	<b>Yoga</b> 20:05-21:20 Uhr, Birgit	<b>Energy Dance</b> 20:05-20:55 Uhr, Wanja		<b>Vor-Ort-Kurse</b> Live mit Trainer im FGS

\* Für Functional Training bitte bereits aufgewärmt erscheinen bzw. zuvor an den Ausdauergeräten aufwärmen.



Kursbeschreibung

<p><b>Entschleunigung</b> Verschiedene standardisierte und nicht-standardisierte Verfahren zur Stressreduktion und Steigerung der Konzentration kennenlernen, z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung.</p> <p><b>Functional Training</b> Nach einem gemeinsamen Warm-Up geht es an ein intensives Zirkeltraining mit verschiedenen Stationen. Die Übungen sind eine Kombination aus freien, ganzheitlichen Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Core: Der Rumpf steht im Vordergrund: intensives Training für Rücken- und Bauchmuskulatur. Full-Body: Beine, Rumpf und Oberkörper werden gleichermaßen trainiert.</p> <p><b>Online-Kurse</b> Den Zugang zu den Online-Kursen finden Sie über den internen Mitgliederbereich (<a href="http://www.tsg-weinheim.de/mein-konto">www.tsg-weinheim.de/mein-konto</a>), Kategorie Fitnessvideos/Livestreams. Voraussetzung ist ein TSG-Konto, das Sie sich unter <a href="http://www.tsg-weinheim.de/tsg-videos-zugriff">www.tsg-weinheim.de/tsg-videos-zugriff</a> freischalten lassen können.</p>	<p><b>Indoor Cycling</b> Auf stationären Fahrrädern (Indoor-Bikes) wird in der Gruppe zu Musik trainiert. Ziel des Trainings ist die Stärkung und Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Widerstand kann dabei individuell eingestellt werden, sodass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen teilnehmen können. Der Kurs ist auf 15TN limitiert.</p>	<p><b>Rücken und Bauch</b> Inhalte des Rückenkurses werden mit sinnvollen Übungen für gezieltes Bauchmuskeltraining ergänzt, was zur Stabilisierung des gesamten Rumpfes zusätzlich beiträgt.</p>	<p><b>Yoga</b> Durch bewusste Übungen soll ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele hergestellt werden. Im Hatha-Yoga sind neben den Asanas (Körperübungen) die Pranayamas (Atemübungen) Hauptbestandteile der Stunde und können je nach Fitnessniveau variiert werden. Während der Asanas spürt man bewusst den eigenen Körper und die Konzentration liegt auf der inneren Mitte, der Alltag kann zur Seite gelegt werden.</p>	<p><b>Pilates</b> Mit dieser sanften Krafttrainingsmethode werden einzelne Muskelpartien gezielt aktiviert, entspannt und gedehnt. Eine bewusste Atmung begleitet die fließenden Übungsbewegungen. Bei Pilates liegt der Fokus auf der sogenannten Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. Es werden vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen beansprucht und Richtung gesunder, aufrechter Körperhaltung gearbeitet.</p>
	<p><b>Rücken</b> Mit angeleiteten, funktionellen Übungen werden sowohl Tiefenmuskulatur (lokale Stabilisatoren) als auch die großen, oberflächlichen Muskeln (globale Stabilisatoren) trainiert. Die Übungsauswahl enthält deshalb sowohl Koordinations- wie Kräftigungsübungen, die in ihrem Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden können.</p>	<p><b>Strength &amp; Mobility</b> Übungen aus den Trainingsbereichen Kraft und Beweglichkeit werden sinnvoll miteinander kombiniert, um das Körpergefühl und die Leistungsfähigkeit zu steigern sowie Verspannungen zu lösen. Damit soll Fehlhaltungen im Alltag entgegengewirkt werden.</p>	<p><b>Faszien &amp; Koordination</b> Training für die faszialen Strukturen kombiniert mit koordinativen Übungen – tut dem ganzen Körper gut.</p>	<p><b>Body Art Mobility</b> Ganzheitliches Training mit Yoga und Pilates Elementen sowie Mobility Drills mit dem Ziel der Verbesserung der Beweglichkeit.</p>
	<p><b>Faszien, Kraft, Beweglichkeit</b> Nach dem Motto „Ruhig, bewusst, aber intensiv“ erwartet Sie ein aktives Muskellängentraining.</p>	<p><b>Fit &amp; Gesund</b> Sehr gut geeignet für Ältere und Einsteiger. Aufwärmen mit leichten Aerobic-Grundsritten, funktionelle Gymnastik, Entspannung.</p>	<p><b>Body Art</b> Ganzheitliches Training, integriert Elemente aus Yoga, Pilates und funktioneller Gymnastik mit bewusster Atmung.</p>	<p><b>Bodyworkout / Body Burn Quickie</b> Funktionelles Ganzkörpertraining kombiniert mit Cardiointervallen für Muskelaufbau und Fettverbrennung.</p>
	<p><b>Morning Mobility</b> Dieser Kurs bietet Dehnung, Mobilisation und Entspannung, um perfekt in den Tag zu starten.</p>	<p><b>Sunday Workout</b> Wechselnde Workouteinheiten, immer sonntags.</p>	<p><b>Energy Dance</b> Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper! Bewegung zu Musik ohne Choreographie.</p>	
				<p>Falls Sie Fragen zu den Kursen oder Inhalten haben, wenden Sie sich gerne an das Trainerteam und/oder probieren Sie den Kurs doch einfach gleich aus.</p>

In Zusammenarbeit mit

