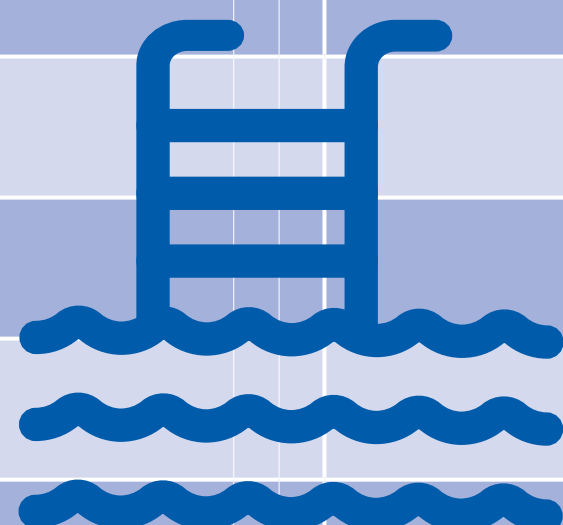


Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:05-8:55	Gesunder Rücken Steffi // 8:10-8:55 Uhr			Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr		Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi	Energy Dance Wanja	Rückenfit Astrid	Zumba Gold Carmen	Rückenfit Astrid/Steffi	Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr
10:05-10:55	Yoga Babsy	Dynamic Flow Wanja	Bauch-Beine-Po Astrid	Pilates Christine	Vinyasa Yoga Carmen	Sonntag
	Strong Body Gergö	Easy Cycling Parveen	Indoor Cycling Nina		Indoor Cycling Claudia	Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr
	Indoor Cycling Claudia					SoulSunday // Körper-Geist-Seele 11:15-12:15 Uhr (14-tägig) mit Anmeldung: www.tsg- weinheim.de/kursbuchungen
11:05-11:55	Rhythm Mobility Gergö		Stretching Doris	QiGong Marianne	Tabata Claudia // 11:10-11:40 Uhr	
					Stretching Claudia // 11:40-12:10 Uhr	
16:05-16:55			Rücken in Balance Astrid			
17:05-17:55	Rückenfit Astrid			Rückenfit Astrid		
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina	Faszien, Kraft, Bewegl. Christine	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr	Strong Body Sabrina	BodyArt Fascia Britt	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.
	Strong Body Hanna	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 Jan // 18:30-19:15 Uhr		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		Zumba Jana	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		Bodyworkout Stephen		
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr	QiGong Christine				
	Pilates Hanna					Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
20:05-20:55	Yoga Intensiv 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		
8:45-9:30							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																		
18:50-19:30	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Michael	G-S	B	Aqua Power Gergö	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Michael	G-S	B	Aqua HiIT Gergö 19:35-20:00 Uhr	F-A	B									
20:20-21:00																		



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

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