



Kursplan Fitness (ab 30. September)

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						Outdoor Fitness Andrea			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					
							Nordic Walking Technik Andrea			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 Nina						Indoor Cycling Caro			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 Caro // 11:10-11:40 Uhr								
													Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr			R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)					
16:05-16:55							Rücken in Balance Astrid									IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)					
17:05-17:55	Rückenfit Astrid									Rückenfit Astrid						H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG)					
																BB Baumelbank HSC (outdoor)					
18:05-18:55	Bodyworkout Sabrina			Faszien, Kraft, Bewegl. Christine			Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr			Strong Body Sabrina			BodyArt Fascia 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.					
	Strong Body Hanna			Bodytoning Gergö			Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr			Dance Stephen			Just Sports Yannick // 18:05-19:25 Uhr						F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.		
	Indoor Cycling Michael						Aroha Doris			Indoor Cycling Martina			Fitness für Männer 60+ Fredi // 18:00-19:00 Uhr						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			Zumba Jana			Energy Dance Wanja						Zumba Jana			A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.					
	Step Choreo Andrea			Indoor Cycling Angela						Bodyworkout Stephen											
	Functional Training 19:35-20:00 Uhr			QiGong Christine																	
	Pilates Hanna																				
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														

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 Petra	G-S	B	Aqua Power Gergö	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Petra	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

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

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