

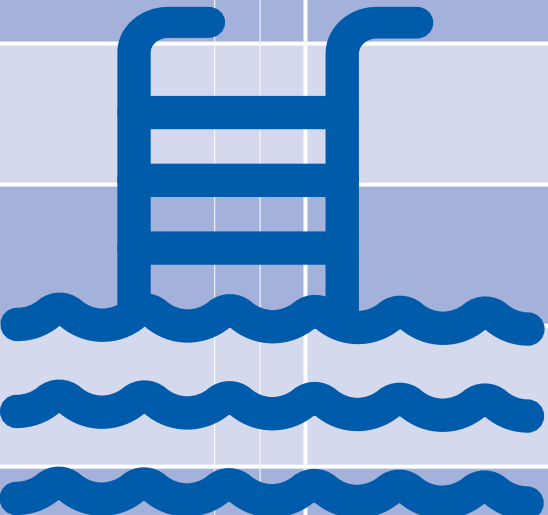


Kursplan Fitness (ab 15. September)

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 	G-F	R2				Outdoor Fitness 	G-F	BB	Morning Mobility  18.9.-2.10.	G-S	R2				Body Workout 	F-S	R2/H2		
9:05-9:55	Easy Cycling	G-F	IC	Energy Dance 	G-F	R2	Rückenfit 	G-F	R2	Zumba Gold	G-F	R1	Rückenfit	G-F	R1	Dance 	F-S	R2		
										Rückenfit	G-F	R2	Energy Dance 	G-F	R2	HYROX	F-A	H3		
10:05-10:55	Yoga	G-S	R1	Dynamic Flow 	G-F	R2	Bauch-Beine-Po	G-F	R1	Pilates	G-F	R1				SONNTAG				
	Strong Body	F-S	R2	Easy Cycling	G-F	IC	Indoor Cycling	S	IC				Indoor Cycling	F-S	IC	Sunday Workout 	G-F	R2		
	Indoor Cycling	F	IC	Antara Rücken	G-F	R1										SoulSunday // Körper-Geist-Seele	G-F	R1		
11:05-11:55	Rhythm Mobility 	G-S	R2				Stretching	G-S	R1	QiGong	G-F	R1	Tabata	F-S	R1	R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG) IC Indoor Cycling-Raum (2. OG) H2/3/4 Halle 2 / 3 / 4 (EG) BB  Baumbelbank HSC (outdoor)  + Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.				
												Stretching	G-S	R1						
16:05-16:55				Yoga & Dehnen (Einsteiger)	G-F	R1	Rücken, Schulter, Nacken 	G-F	R2											
17:05-17:55	Rückenfit 	G-S	R2							Rückenfit 	G-F	R2								
18:05-18:55	Bodyworkout	F-S	R1	Faszien, Kraft, Bewegl. 	G-A	R2	Indoor Cycling	F-A	IC	Strong Body	F-S	R1	BodyArt Fascia 	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.				
	Strong Body	F-S	R2	DeepWork	F-S	R1	Power Dumbell	G-F	R2	Dance 	F-S	R2	Sport Games + FUNCTIONal	F-A	H4					
	Indoor Cycling	F-S	IC				Pilates	G-S	R1	Indoor Cycling	F-A	IC								
19:05-19:55	Step Choreo	F-S	R1	Zumba	F-S	R1	Energy Dance 	G-F	R2	Bodyworkout	F-S	R2	Zumba	F-S	R1	F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining. S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.				
	Pilates 	G-S	R2	Indoor Cycling	F-S	IC			HYROX	F-A	H3									
	Functional Training	F-S	H3	QiGong	G-F	R2														
				HYROX	F-A	H3														
20:05-20:55	Yoga Intensiv	F-S	R1	Yoga 	G-F	R2	Energy Dance 	G-F	R2							A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.				
				Indoor Cycling	F-S	IC	Rückenfit	F-A	H2											
																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 Anneli/Benita	G-S	B	Aqua Power Vivien	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Jogging Anita	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Benita	G-S	B	Aqua HiIT Vivien	F-A	B									
20:20-21:00																		



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-/Regenerationstraining. 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.