



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gesunder Rücken</b> 8:10-8:55 Uhr, Steffi			<b>Morning Mobility</b> 8:10-8:55 Uhr, Christine	<b>Energy Dance</b> 9:05-9:55 Uhr, Heide
	<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>Indoor Cycling</b> 12:00-13:00 Uhr, Claudia <small>im FGS</small>
	<b>Dynamic Flow</b> 10:05-10:55 Uhr, Wanja			<b>Body Art Fascia</b> 18:05-18:55 Uhr, Britt
<b>Rhythm Mobility</b> 11:05-11:55 Uhr, Elena		<b>Mental Release</b> 11:40-12:00 Uhr, Oli <small>im FGS</small>		Samstag
<b>Functional Training: Core*</b> 12:15-13:00 Uhr, Noah <small>im FGS</small>	<b>Rücken</b> 12:15-13:00 Uhr, Ilona <small>im FGS</small>	<b>Functional Training: Full Body*</b> 12:05-12:40 Uhr, Tobi <small>im FGS</small>		<b>Dance</b> 11:05-11:55 Uhr, Stephen
			<b>Rücken</b> 12:30-13:15 Uhr, Jürgen <small>im FGS</small>	
				Sonntag
		<b>Rücken in Balance</b> 16:05-16:55 Uhr, Astrid		<b>Sunday Workout</b> 10:00-11:00 Uhr
<b>Yoga</b> 17:00-18:15 Uhr, Nazli <small>im FGS</small>		<b>Strength</b> 17:30-18:00 Uhr, Christine <small>im FGS</small>		
<b>Rückenfit</b> 17:05-17:55 Uhr, Astrid	<b>Indoor Cycling</b> 17:00-17:45 Uhr, Tobi <small>im FGS</small>	<b>Mobility</b> 18:00-18:30 Uhr, Christine	<b>Rückenfit</b> 17:05-17:55 Uhr, Astrid	<b>Alle Kurse sind im FGS-Komplett-Tarif (32 € mtl.) inkludiert.</b>  <b>Reines Kursabo Angebot (10€ mtl.) für Mitarbeitende von:</b> FPM, FFT, Vibracoustic, FTI, F&Co.,FSV, FHCS, Vileda, FBS, FRE, Surtec Int., Mektec, unimatec, NOK, Syntax
	<b>Feierabend-Yoga</b> 18:00-19:30 Uhr, Jasmin <small>im FGS</small>		<b>Pilates</b> 17:15-18:15 Uhr, Helena/Ilona <small>im FGS</small>	
	<b>Faszien, Kraft, Beweglichkeit</b> 18:05-18:55 Uhr, Christine		<b>Dance</b> 18:05-18:55 Uhr, Stephen	
<b>Pilates</b> 19:05-19:55 Uhr, Maren	<b>QiGong</b> 19:05-19:55 Uhr, Christine	<b>Energy Dance</b> 19:05-19:55 Uhr, Wanja		
	<b>Yoga</b> 20:05-21:20 Uhr, Birgit	<b>Energy Dance</b> 20:05-20:55 Uhr, Wanja		<b>Online-Kurse</b> Teilnahme ausschließlich über die TSG-Homepage und den internen Mitgliederbereich.
				<b>Vor-Ort-Kurse</b> Live mit Trainer im FGS
* Für Functional Training bitte bereits aufgewärmt erscheinen bzw. zuvor an den Ausdauergeräten aufwärmen.				
<b>Freudenberg Gesundheitsstudio: Öffnungszeiten: Montag-Freitag: 5:00-23:00 Uhr  </b> IPW Bau 103   Telefon: 06201/802244   E-Mail: fgs@tsg-weinheim.de   www.tsg-weinheim.de				



### Mental Release

Verschiedene standardisierte und nicht-standardisierte Verfahren zur Stressreduktion und Steigerung der Konzentration kennenlernen, z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung.

### Functional Training

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.

### Online-Kurse

Den Zugang zu den Online-Kursen finden Sie über den internen Mitgliederbereich ([www.tsg-weinheim.de/mein-konto](http://www.tsg-weinheim.de/mein-konto)), Kategorie Fitnessvideos/Livestreams. Voraussetzung ist ein TSG-Konto, das Sie sich unter [www.tsg-weinheim.de/tsg-videos-zugriff](http://www.tsg-weinheim.de/tsg-videos-zugriff) freischalten lassen können.

### Indoor Cycling

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.

### Rücken

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.

### Faszien, Kraft, Beweglichkeit

Nach dem Motto "Ruhig, bewusst, aber intensiv" erwartet Sie ein aktives Muskelängentraining.

### Morning Mobility

Dieser Kurs bietet Dehnung, Mobilisation und Entspannung, um perfekt in den Tag zu starten.

### Yoga

Durch bewusste Übungen soll ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele hergestellt werden. Im Hatha-Yoga sind neben den Asanas (Körperübungen) die Atemübungen Hauptbestandteile der Stunde. Während der Asanas spürt man bewusst den eigenen Körper, die Konzentration liegt auf der inneren Mitte, der Alltag kann zur Seite gelegt werden. *Feierabend-Yoga:* Der Fokus wird noch deutlicher auf Entspannung, Regeneration und mentalem Herunterfahren gelegt – genau das Richtige nach einem intensiven Arbeitstag. Elemente aus dem Yin-Yoga ergänzen die Hatha-Elemente.

### Qi Gong

Qi Gong vereint die bewusste Atmung mit bewussten Bewegungen (= Meditation). „Qi“ steht dabei für Lebensenergie und „Gong“ für Arbeit (Üben). In der traditionellen chinesischen Medizin als Heilgymnastik eingesetzt.

### Body Art Fascia

Ganzheitliches Training, integriert Elemente aus Yoga, Pilates und funktioneller Gymnastik mit bewußter Atmung.

### Energy Dance

Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper! Bewegung zu Musik ohne Choreographie.

### Rücken und Bauch

Inhalte des Rückenkurses werden mit sinnvollen Übungen für gezieltes Bauchmuskeltraining ergänzt, was zur Stabilisierung des gesamten Rumpfes zusätzlich beiträgt.

### Dance

Dance, Groupfitness

### Strength & Mobility

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.

### Fit & Gesund

Sehr gut geeignet für Ältere und Einsteiger. Aufwärmen mit leichten Aerobic-Grundsritten, funktionelle Gymnastik, Entspannung.

### Sunday Workout

Wechselnde Workouteinheiten, immer sonntags.

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.

### Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, einschließlich des Beckenbodens. Kontrollierte, fließende Übungen verbessern Haltung und Beweglichkeit, während sie zugleich Kraft, Stabilität und Körperbewusstsein fördern. Die Trainingsmethode wurde vom Begründer Joseph Pilates entwickelt und ursprünglich „Contrology“ genannt.

### Dynamic Flow

Sanftes Training von Beweglichkeit und Faszien

### Bodyworkout / Body Burn Quickie

Funktionelles Ganzkörpertraining kombiniert mit Cardiointervallen für Muskelaufbau und Fettverbrennung.

### RhythmMobility – Beweglichkeit im Takt!

Fließende Bewegungen, sanfte Kräftigung und mitreißende Musik – dieser Kurs verbessert Deine Mobilität und Koordination auf rhythmische Weise!

In Zusammenarbeit mit

Die Fitnesskasse

Freudenberg

