



## Kursplan Fitness (Weihnachten 2025)

Hector Sport-Centrum · Waidallee 2/1 · Weinheim · Telefon: 06201/99950 · E-Mail: [fitness@tsg-weinheim.de](mailto:fitness@tsg-weinheim.de) · [www.tsg-weinheim.de](http://www.tsg-weinheim.de)

Uhrzeit	DIENSTAG, 23.12.25		FREITAG, 26.12.25		SAMSTAG, 27.12.25		MONTAG, 29.12.25		DIENSTAG, 30.12.25		R1/R2	Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
9:05-9:55	Energy Dance +	R2					Gesunder Rücken +	R2				
10:05-10:55	Antara Rücken	R1	HYROX	H3	Bodyworkout +	R2	Yoga	R1	Chair Balance	H2	IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
11:05-11:55	Dynamic Flow +	R2	Feiertagsworkout +	R2	HYROX 10:30-13:00 Uhr	H3	Strong Body	R2	Antara Rücken +	R2	H2/3/4	Halle 2 / 3 / 4 (EG)
	Easy Cycling	IC					Indoor Cycling	IC			B	Bewegungsbecken (EG)
11:05-11:55							Mobility +	R2	BBP +	R2		Indoor Cycling & HYROX vom 26.12.25-6.1.26 auch für KursAbo-Mitglieder.
	AQUA: 9:05 Uhr / 9:55 Uhr / 18:50 Uhr / 19:35 Uhr	B										+ Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.
17:05-17:55					SONNTAG, 28.12.25		Rückenfit +	R2	Bodyworkout +	R2		Gesundheitssport
18:05-18:55	Faszien, Koordination, Beweglichkeit +	R2			Sunday Workout 10:05-10:55 Uhr	+ R2	Bodyworkout +	R2	Faszien, Kraft, Beweglichkeit +	R2	G	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.
	Deep Work	R1					Indoor Cycling	IC				
19:05-19:55	HYROX	H3							HYROX	H3	F	Fitness
	Yoga X-Mas Flow + 19:05-20:20 Uhr	R2							Indoor Cycling	IC		Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.
	Indoor Cycling	IC										
Uhrzeit	FREITAG, 2.1.26		SAMSTAG, 3.1.26		SONNTAG, 4.1.26		MONTAG, 5.1.26		DIENSTAG, 6.1.26			
8:05-8:55							Gesunder Rücken +	R2				
9:05-9:55	Rückenfit	R1					Easy Cycling	IC				
	Energy Dance +	R2					AQUA: 9:05 Uhr / 9:55 Uhr / 18:50 Uhr / 19:35 Uhr	B				
10:05-10:55	Indoor Cycling	H2	Body Workout +	R2	Sunday Workout +	R2	Yoga	R1	Energy Dance Special 10:05-11:35 Uhr +	R2	A	Athletik
			HYROX 10:30-13:00 Uhr	H3					Aqua Gymnastik	B		Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
11:05-11:55	Tabata & Stretch	R1					Mobility +	R2				
17:05-17:55							Rückenfit +	R2				
18:05-18:55	BodyArt +	R2					Bodyworkout +	R2				
							Indoor Cycling	IC				