








































Kursplan Fitness (Weihnachten 2025)

Hector Sport-Centrum · Waidallee 2/1 · Weinheim · Telefon: 06201/99950 · E-Mail: fitness@tsg-weinheim.de · 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			IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)	
10:05-10:55	Antara Rücken	R1	HYROX	H3	Bodyworkout 	R2	Yoga	R1	Chair Balance	H2	H2/3/4	Halle 2 / 3 / 4 (EG)	
	Dynamic Flow 	R2	Feiertagsworkout 	R2	HYROX 10:30-13:00 Uhr	H3	Strong Body	R2	Antara Rücken 	R2	B	Bewegungsbecken (EG)	
	Easy Cycling	IC					Indoor Cycling	IC			Indoor Cycling & HYROX vom 26.12.25-6.1.26 auch für KursAbo-Mitglieder.		
11:05-11:55							Mobility 	R2	BBP 	R2		+ Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.	
	AQUA: 9:05 Uhr / 9:55 Uhr / 18:50 Uhr / 19:35 Uhr	B											
17:05-17:55					SONNTAG, 28.12.25			Rückenfit 	R2	Bodyworkout 	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.
18:05-18:55	Faszien, Koordination, Beweglichkeit 	R2			Sunday Workout 10:05-10:55 Uhr 	R2	Bodyworkout 	R2	Faszien, Kraft, Beweglichkeit 	R2			
	Deep Work	R1					Indoor Cycling	IC					
19:05-19:55	HYROX	H3							HYROX	H3	F	Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.	
	Yoga X-Mas Flow 19:05-20:20 Uhr 	R2							Indoor Cycling	IC			
	Indoor Cycling	IC											
Uhrzeit	FREITAG, 2.1.26		SAMSTAG, 3.1.26		SONNTAG, 4.1.26		MONTAG, 5.1.26		DIENSTAG, 6.1.26		S	Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.	
8:05-8:55					 		Gesunder Rücken 	R2		A			Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
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	Am 24./25. und 31.12.25 sowie 1.1.26 ist das HSC geschlossen.		
			HYROX 10:30-13:00 Uhr	H3			Strong Body	R2	Aqua Gymnastik	B			
							Indoor Cycling	IC	HYROX	H3			
11:05-11:55	Tabata & Stretch	R1					Mobility 	R2	<div></div> <div>Frohe Weihnachten</div> <div>geruhssame Feiertage und ein gesundes Neues Jahr!</div>				
17:05-17:55								Rückenfit 					R2
18:05-18:55	BodyArt 	R2						Bodyworkout 					R2
							Indoor Cycling	IC					