



# Kursplan Fitness (ab 19. Januar 2026)

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	+ G-F R2								Morning Mobility Christine // 8:10-8:55 Uhr	+ G-S R2				Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr	+ F-S R2/H2		
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi	G-F IC	Energy Dance Wanja	+ G-F R2	Rückenfit Astrid	+ G-F R2	Zumba Gold Carmen	G-F R1	Rückenfit Astrid/Steffi	G-F R1	Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr	+ F-S R2	HYROX 10:30-13:00 Uhr	F-A H3				
10:05-10:55	Yoga Babsy	G-S R1	Dynamic Flow Wanja	+ G-F R2	Bauch-Beine-Po Astrid	G-F R1	Pilates Christine	G-F R1	Spinefitter Heide // 10:05-10:35 Uhr	G-A R2	SONNTAG				Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr	+ G-F R2		
11:05-11:55	Strong Body Chiara	F-S R2	Easy Cycling Parveen	G-F IC	Indoor Cycling Nina	S IC			Indoor Cycling Caro	F-S IC					SoulSunday // Körper-Geist-Seele 11:15-12:15 Uhr (14-tägig) mit Anmeldung: www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen	G-F R1		
16:05-16:55	Mobility Elena	+ G-S R2			Stretching Doris	G-S R1	QiGong Christine	G-F R1	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr	F-S R1	Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr	+ G-S R1			R1/R2	Raum 1 / Raum 2 (2.OG)		
17:05-17:55	Rückenfit Astrid	+ G-S R2					Rückenfit Astrid	+ G-F R2							IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)		
	Bodyworkout Sabrina	F-S R1	Faszien, Kraft, Bewegl. Christine	+ G-A R2	Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr	F-A IC	Strong Body Sabrina	F-S R1	BodyArt Fascia Britt	+ F-S R2					H2/3/4	Halle 2 / 3 / 4 (EG)		
18:05-18:55	Strong Body Maren	F-S R2			Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr	G-F R2	Dance Stephen	+ F-S R2	HYROX 18:30-19:30 Uhr	F-A H3					BB	Baumelbank HSC (outdoor)		
	Indoor Cycling Silvia	F-S IC			Pilates Carina	G-S R1	Indoor Cycling Martina	F-A IC							+ Online:	Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.		
19:05-19:55	Step Choro Andrea	F-S R1	Zumba Jana	F-S R1	Energy Dance Wanja	+ G-F R2	Bodyworkout Stephen	F-S R2	Zumba Jana	+ F-S R1					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.		
	Pilates Maren	+ G-S R2	Indoor Cycling Angela	F-S IC			HYROX 19:30-21:30 Uhr	F-A H3							F	Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.		
	Functional Training Fréd // 19:30-20:15 Uhr	F-S H3	QiGong Christine	+ G-F R2											S	Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuellen Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.		
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr	F-S R1	Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr	+ G-F R2	Energy Dance Wanja	+ G-F R2									A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.		
			Indoor Cycling Fréd	F-S IC	Rückenfit Fréd	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																B	Bewegungsbecken HSC	
16:05-16:50																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. Gemäßiges Training der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Zum Einstieg nach Rehalsport geeignet.	
17:05-17:50																F	Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär ertastet.	
18:50-19:30	Aqua-Jogging Bianca	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Benita	G-S	B	Aqua Power Vivien	F-A	B							S	Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.	
19:35-20:15	Aqua-Power/ Zumba Bianca	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Benita	G-S	B	Aqua HiiT Vivien	F-A	B							A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.	
20:20-21:00																	FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.	