

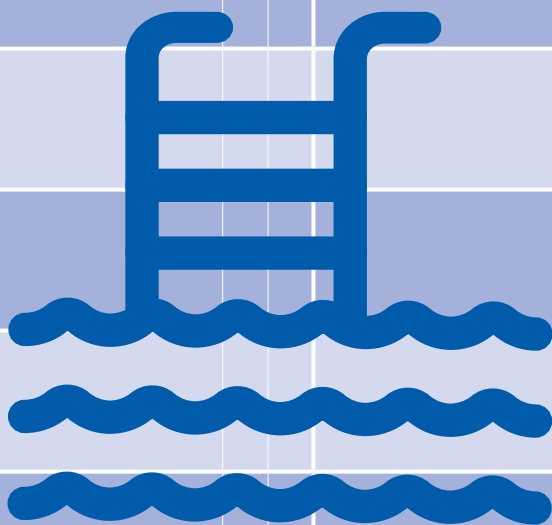


# Kursplan Fitness (ab 19. Januar 2026)

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
										Rückenfit Christine	+	G-F R2	Energy Dance Heide	+	G-F 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		
	Strong Body Chiara		F-S R2	Easy Cycling Parveen		G-F IC	Indoor Cycling Nina		S IC				Indoor Cycling Caro		F-S IC	Sunday Workout 10:00-11:00 Uhr	+	G-F R2
	Indoor Cycling Claudia		F IC	Antara Rücken Doris		G-F R1										SoulSunday // Körper-Geist-Seele 11:15-12:15 Uhr (14-tägig) mit Anmeldung: <a href="http://www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen">www.tsg-weinheim.de/kursbuchungen</a>		G-F R1
11:05-11:55	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)	
16:05-16:55				Yoga & Dehnen Gudrun // 15:40-16:55 Uhr		G-F R1	Rücken, Schulter, Nacken Astrid	+	G-F R2							IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)	
17:05-17:55	Rückenfit Astrid	+	G-S R2							Rückenfit Astrid	+	G-F R2				H2/3/4	Halle 2 / 3 / 4 (EG)	
																BB	Baumbelbank HSC (outdoor)	
18:05-18:55	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	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 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			
	Indoor Cycling Silvia		F-S IC				Pilates Carina		G-S R1	Indoor Cycling Martina		F-A IC						
19:05-19:55	Step Choreo 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	F	Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsstraining.	
	Pilates Maren	+	G-S R2	Indoor Cycling Angela		F-S IC				HYROX 19:30-21:30 Uhr		F-A H3						
	Functional Training Fréd // 19:30-20:15 Uhr		F-S H3	QiGong Christine	+	G-F R2												
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							S	Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.	
				Indoor Cycling Fréd		F-S IC	Rückenfit Fréd		F-A H2									
				Spinefitter Christine // 20:05-20:45 Uhr		G-A R1												
																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 Bianca	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Benita	G-S	B	Aqua Power Vivien	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Power/ Zumba Bianca	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.**