



Kursplan Action-Sport-Team (ab Januar 2026)

Hector Sport-Centrum · Waidallee 2/1 · Weinheim · Telefon: 06201/99950 · E-Mail: ast@tsg-weinheim.de · www.tsg-weinheim.de

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
TSG-Center im HSC (Full Package)		TSG-Center im HSC (Full Package)		TSG-Center im HSC (Full Package)		TSG-Center im HSC (Full Package)	
12:00-18:30 Uhr		12:00-18:30 Uhr		12:00-18:30 Uhr		12:00-18:30 Uhr	
Functional Training		MTB Trick & Spaß (8-11 Jahre)		Mountainbike (8-11 Jahre)**		MTB Downhill-Training	
17:00-18:00 Uhr (Halle 3)		17:00-18:00 Uhr (TSG-Waldschwimmbad)		15:00-16:30 Uhr (Bikepark)		16:30-18:00 Uhr (TSG-Waldschwimmbad)	
Mountainbike (8-17 Jahre)**		Ultimate Circuit Training		SpinPower (ab 14 Jahre)*		Punch & Protect*	
17:00-17:55 Uhr (Indoor-Cycling-Raum)		18:00-19:00 Uhr (Halle 4)		17:05-17:55 Uhr (IC-Raum)		PAUSE 19:00-20:00 Uhr (Halle 2)	
Parkour*				Badminton			
18:00-19:15 Uhr (Halle 4)				18:00-19:30 Uhr (Halle 3)			
				Tanzkurs für Jugendliche			
				17:45-19:00 Uhr, ab 28. Januar 2026 (R1, 1. OG WSBZ.)			
						* mit Junior-Tarif Teilnahme möglich	
						** Anmeldung für diese MTB-Kurse über jwaehner@ueberwaldsport.de	

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		FEIERTAGE	
TSG-Center im HSC (Full Package)		TSG-Center im HSC (Full Package)		TSG-Center im HSC (Full Package)		TSG-Center im HSC (Full Package)	
12:00-18:30 Uhr		9:00-17:00 Uhr		9:00-17:00 Uhr		9:00-17:00 Uhr	
StepGroove Teens (Stepptanz)		Mountainbike (8-11 Jahre)**		AST-NEWS			
16:00-17:00 Uhr (Raum 1)		10:30-11:50 Uhr (Waldschwimmbad)		Exklusive Einblicke ins AST findest du auf unserer Instagram-Seite @actionsportteam_tsg			
		Mountainbike (11-17 Jahre)**		MEHR INFOS HIER			
		12:00-14:00 Uhr (Waldschwimmbad)		➡ 			

