



Kursplan Livestreams Fitness (ab 1. Februar 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			Morning Mobility  Christine // 8:10-8:55 Uhr		Dance  Stephen // 11:05-11:55 Uhr
9:05-9:55		Energy Dance  Wanja	Rückenfit  Astrid	Rückenfit  Christine	Energy Dance  Heide	
10:05-10:55		Dynamic Flow  Wanja				
11:05-11:55	Mobility  Elena					
16:05-16:55			Rücken, Schulter, Nacken  Astrid			
17:05-17:55	Rückenfit  Astrid			Rückenfit  Astrid		Sunday Workout  10:00-11:00 Uhr
18:05-18:55		Faszien, Kraft, Bewegl.  Christine		Dance  Stephen	BodyArt Fascia  Britt	
19:05-19:55	Pilates  Maren	QiGong  Christine	Energy Dance  Wanja			
20:05-20:55		Yoga  Birgit // 20:05-21:20 Uhr	Energy Dance  Wanja			 + Online: Dieser Kurs wird live im HSC gestreamt. Die Online-Teilnahme im Livestream erfolgt über den internen Mitgliederbereich.