

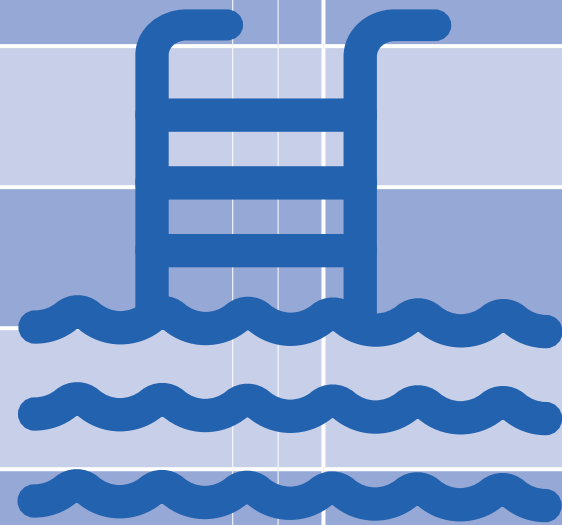


# Kursplan Fitness (ab 15. Juni 2026)

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 Claudia // 8:10-8:55 Uhr						Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr		
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi			Energy Dance Wanja			Rückenfit Astrid			Zumba Gold Carmen			Rückenfit Astrid/Steffi			Dance Stephen // 11:05-11:55 Uhr		
										Faszien, Kraft, Bewegl. Claudia			Energy Dance Heide			HYROX 10:30-13:00 Uhr		
10:05-10:55	Yoga Babsy			Dynamic Flow Wanja			Bauch-Beine-Po Astrid			Pilates Christine			Spinefitter Heide // 10:05-10:35 Uhr			SONNTAG		
	Strong Body Chiara			Easy Cycling Parveen			Indoor Cycling Silvia						Indoor Cycling Caro					
	Indoor Cycling Claudia			Antara Rücken Doris												SoulSunday // Körper-Geist-Seele		
11:05-11:55	Mobility Elena						Stretching Doris						Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr			Raum 1 / Raum 2 (2.OG)		
													Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr			Indoor Cycling-Raum (2. OG)		
12:05-12:55																Halle 2 / 3 / 4 (EG)		
16:05-16:55				Yoga & Dehnen Gudrun // 15:40-16:55 Uhr			Rücken, Schulter, Nacken Astrid									+ Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.		
17:05-17:55	Rückenfit Astrid			HIIT Christine // 17:30-17:55 Uhr						Rückenfit Astrid			Fitness für Männer Mehmet // 17:45-18:45 Uhr			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	Bodyworkout Sabrina			Faszien, Kraft, Bewegl. Christine			Indoor Cycling Fréd // 18:05-19:35 Uhr			Strong Body Sabrina			BodyArt Fascia Britt			G		
	Strong Body Maren						Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr			Dance Stephen			HYROX 18:30-19:30 Uhr			F		
	Indoor Cycling Silvia						Pilates Carina			Indoor Cycling Martina						Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.		
19:05-19:55	Step Choreo Andrea			Zumba Jana			Energy Dance Wanja			Bodyworkout Stephen			Zumba Jana			Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.		
	Pilates Maren			Indoor Cycling Angela						HYROX Jan // 19:30-21:30 Uhr						S		
	Functional Training Fréd // 19:30-20:15 Uhr			QiGong Christine												A		
				HYROX Noah // 19:00-21:30 Uhr												Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.		
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr			Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr			Energy Dance Wanja									<div style="border: 1px solid white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>neu ab 22. Juni</p> <h2>Reformer Pilates</h2> <p>Kurszeiten auf der Homepage</p> </div>		
				Indoor Cycling Fréd			Rückenfit Fréd											
				Spinefitter Christine // 20:05-20:45 Uhr												AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.		

Uhrzeit	MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		
8:45-9:30							Aqua-Intervall Claudia	G-F	B									
9:05-9:50	Aqua-Jogging Tine	G	B	Aqua-Gymnastik Vivi	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 Vivi 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 Simonetta	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Benita	G-S	B	Aqua Power Vivien	F-A	B									
19:35-20:15	Aqua-Power Simonetta	G-S	B	Aqua-Jogging Anneli/Benita	G-S	B	Aqua Hiit Vivien	F-A	B									
20:20-21:00																		



**B** Bewegungsbecken HSC

**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.

**Fitness**  
Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.

**Sport**  
Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationsstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.

**Athletik**  
Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

**FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.**