



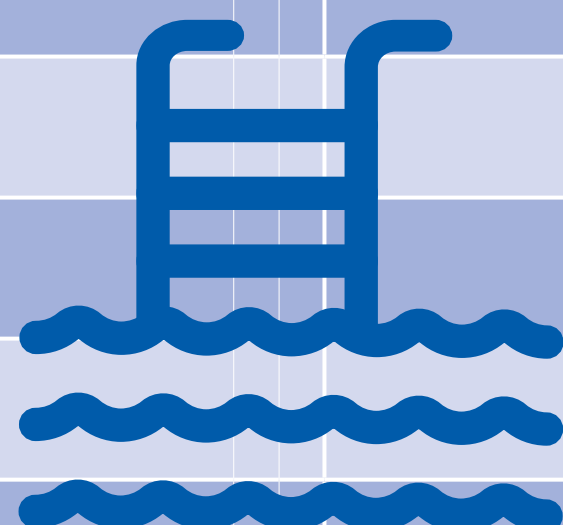
# Kursplan Fitness (ab 15. Juni 2026)

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	<b>Gesunder Rücken</b> + Steffi // 8:10-8:55 Uhr			<b>Morning Mobility</b> + Claudia // 8:10-8:55 Uhr		<b>Body Workout</b> Stephen // 10:05-10:55 Uhr		
9:05-9:55	<b>Easy Cycling</b> Steffi	<b>Energy Dance</b> + Wanja	<b>Rückenfit</b> + Astrid	<b>Zumba Gold</b> Carmen	<b>Rückenfit</b> Astrid/Steffi	<b>Dance</b> + Stephen // 11:05-11:55 Uhr		
				<b>Faszien, Kraft, Bewegl.</b> + Claudia	<b>Energy Dance</b> + Heide	<b>HYROX</b> 10:30-13:00 Uhr		
10:05-10:55	<b>Yoga</b> Babsy	<b>Dynamic Flow</b> + Wanja	<b>Bauch-Beine-Po</b> Astrid	<b>Pilates</b> Christine	<b>Spinefitter</b> TEMPORÄR Heide // 10:05-10:35 Uhr	<b>SONNTAG</b>		
	<b>Strong Body</b> Chiara	<b>Easy Cycling</b> Parveen	<b>Indoor Cycling</b> Silvia		<b>Indoor Cycling</b> Caro	<b>Sunday Workout</b> + 10:00-11:00 Uhr		
	<b>Indoor Cycling</b> Claudia	<b>Antara Rücken</b> Doris				<b>SoulSunday // Körper-Geist-Seele</b> NEUE TERMINE IM HERBST		
11:05-11:55	<b>Mobility</b> + Elena		<b>Stretching</b> Doris	<b>Rückenfit</b> Christine	<b>Tabata</b> Caro // 11:10-11:40 Uhr	<b>R1/R2</b> Raum 1 / Raum 2 (2.OG)		
					<b>Stretching</b> Caro // 11:40-12:10 Uhr	<b>IC</b> Indoor Cycling-Raum (2. OG)		
12:05-12:55				<b>QiGong</b> Christine // 12:05-12:30 Uhr		<b>H2/3/4</b> Halle 2 / 3 / 4 (EG)		
16:05-16:55		<b>Yoga &amp; Dehnen</b> Gudrun // 15:40-16:55 Uhr	<b>Rücken, Schulter, Nacken</b> + Astrid			+ Online: Dieser Kurs findet im HSC und Livestream statt.		
17:05-17:55	<b>Rückenfit</b> + Astrid	<b>HIIT</b> + Christine // 17:30-17:55 Uhr		<b>Rückenfit</b> + Astrid	<b>Fitness für Männer</b> Mehmet // 17:45-18:45 Uhr	<b>G</b> <b>Gesundheitssport</b> 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	<b>Bodyworkout</b> Sabrina	<b>Faszien, Kraft, Bewegl.</b> + Christine	<b>Indoor Cycling</b> Fréd // 18:05-19:35 Uhr	<b>Strong Body</b> Sabrina	<b>BodyArt Fascia</b> + Britt	<b>F</b> <b>Fitness</b> Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.		
	<b>Strong Body</b> Maren		<b>Power Dumbell</b> Tobi // 18:00-18:50 Uhr	<b>Dance</b> + Stephen	<b>HYROX</b> 18:30-19:30 Uhr			
	<b>Indoor Cycling</b> Silvia		<b>Pilates</b> Carina	<b>Indoor Cycling</b> Martina		<b>S</b> <b>Sport</b> Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.		
19:05-19:55	<b>Step Choreo</b> Andrea	<b>Zumba</b> Jana	<b>Energy Dance</b> + Wanja	<b>Bodyworkout</b> Stephen	<b>Zumba</b> Jana			
	<b>Pilates</b> + Maren	<b>Indoor Cycling</b> Angela		<b>HYROX</b> Jan // 19:30-21:30 Uhr		<b>A</b> <b>Athletik</b> Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.		
	<b>Functional Training</b> Fréd // 19:30-20:15 Uhr	<b>QiGong</b> BALD ZURÜCK + Christine		<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>				
		<b>HYROX</b> Noah // 19:00-21:30 Uhr						
20:05-20:55	<b>Yoga Intensiv</b> Andrea // 20:05-21:20 Uhr	<b>Yoga</b> + Birgit // 20:05-21:20 Uhr	<b>Energy Dance</b> + Wanja					
		<b>Indoor Cycling</b> Fréd	<b>Rückenfit</b> Fréd					
		<b>Spinefitter</b> BALD ZURÜCK 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				<b>SONNTAG</b>		
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

**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-/Regenerations-training. 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.**