



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

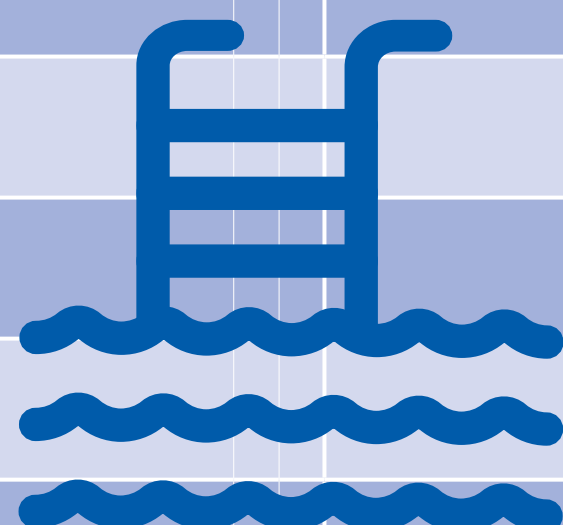
Uhrzeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:05-8:55	Gesunder Rücken Steffi // 8:10-8:55 Uhr			Morning Mobility Claudia // 8:10-8:55 Uhr		Body Workout Stephen // 10:05-10:55 Uhr
9:05-9:55	Easy Cycling Steffi	Energy Dance Wanja	Rückenfit Astrid	Zumba Gold Carmen	Rückenfit Astrid/Steffi	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	Rückenfit Christine	Tabata Caro // 11:10-11:40 Uhr	R1/R2 Raum 1 / Raum 2 (2.OG)
					Stretching Caro // 11:40-12:10 Uhr	IC Indoor Cycling-Raum (2. OG)
12:05-12:55				QiGong Christine // 12:05-12:30 Uhr		H2/3/4 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	G Gesundheitsport 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	F Fitness Gezieltes Fitnesstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining.
	Strong Body Maren		Power Dumbell Tobi // 18:00-18:50 Uhr	Dance Stephen	HYROX 18:30-19:30 Uhr	S Sport Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerations-training. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
	Indoor Cycling Silvia		Pilates Carina	Indoor Cycling Martina		A Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
19:05-19:55	Step Choreo Andrea	Zumba Jana	Energy Dance Wanja	Bodyworkout Stephen	Zumba Jana	AQUA-KURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.
	Pilates Maren	Indoor Cycling Angela		HYROX Jan // 19:30-21:30 Uhr		
	Functional Training Fréd // 19:30-20:15 Uhr	QiGong Christine				
20:05-20:55	Yoga Intensiv Andrea // 20:05-21:20 Uhr	Yoga Birgit // 20:05-21:20 Uhr	Energy Dance Wanja			
		Indoor Cycling Fréd	Rückenfit Fréd			
		Spinefitter Christine // 20:05-20:45 Uhr				

neu ab 22. Juni

Reformer Pilates

Kurszeiten auf der Homepage

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																		



FITNESSKURSE AUF SEPARATEM KURSPLAN.

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.