



## Kursplan Action-Sport-Team (ab September 2026)

Hector Sport-Centrum · Waidallee 2/1 · Weinheim · Telefon: 06201/99950 · E-Mail: [ast@tsg-weinheim.de](mailto:ast@tsg-weinheim.de) · [www.tsg-weinheim.de](http://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                            | Ultimate Circuit Training           | Mountainbike (8-11 Jahre)**                                                                                                                                                                        | MTB Downhill-Training                                                                                                                                    |
| 17:00-18:00 Uhr<br>(Halle 3)                   | 18:00-19:00 Uhr<br>(Halle 4)        | 15:00-16:30 Uhr<br>(Bikepark)                                                                                                                                                                      | 16:30-18:00 Uhr<br>(Wald)                                                                                                                                |
| Mountainbike (8-17 Jahre)**                    |                                     | SpinPower (ab 14 Jahre)*                                                                                                                                                                           | Punch & Protect                                                                                                                                          |
| 17:15-18:45 Uhr<br>(Bikepark/Buchklingentrail) |                                     | 17:05-17:55 Uhr<br>(IC-Raum)                                                                                                                                                                       | <b>PAUSE</b> 19:00-20:00 Uhr<br>(Halle 2)                                                                                                                |
| Parkour*                                       |                                     | Badminton                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |
| 18:15-19:30 Uhr<br>(Halle 4)                   |                                     | 18:00-19:30 Uhr<br>(Halle 3)                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                          |
|                                                |                                     | Tanzkurs für Jugendliche                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |
|                                                |                                     | 17:45-19:00 Uhr, ab 28. Januar 2026<br>(R1, 1. OG WSBZ.)                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |
|                                                |                                     |                                                                                                                                                                                                    | * mit Junior-Tarif Teilnahme möglich<br>** Anmeldung für diese MTB-Kurse über <a href="mailto:jwaehner@ueberwaldsport.de">jwaehner@ueberwaldsport.de</a> |
| 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<br>(Raum 1)                    | 10:30-11:50 Uhr<br>(Waldschwimmbad) |  Exklusive Einblicke ins AST findest du auf unserer Instagram-Seite @actionsportteam_tsg                      |                                                                                                                                                          |
| MTB Trick & Spaß (8-11 Jahre)                  | Mountainbike (11-17 Jahre)**        | <b>MEHR INFOS HIER</b>   |                                                                     |
| 17:00-18:00 Uhr<br>(Bikepark)                  | 12:00-14:00 Uhr<br>(Waldschwimmbad) |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |