Kursplan Livestreams Fitness (ab September 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		**Dance** + Stephen // 11:05-11:55 Uhr
9:05-9:55	**Yoga** + Babsy	**Energy Dance** + Wanja	**Rückenfit** + Astrid	**Faszien, Kraft, Beweg.** + Claudia	**Energy Dance** + Heide	
10:05-10:55		**Dynamic Flow** + Wanja				
11:05-11:55	**Mobility** + Elena					
16:05-16:55		**Yoga & Dehnen** + Gudrun // 15:40-16:55 Uhr	**Rücken, Schulter, Nacken** + Astrid			
						SONNTAG
17:05-17:55	**Rückenfit** + Astrid	**HIIT** + Christine // 17:30-17:55 Uhr		**Rückenfit** + Astrid		**Sunday Workout** + 10:00-11:00 Uhr
18:05-18:55		**Faszien, Kraft, Beweg.** + Christine		**Dance** + Stephen	**BodyArt Fascia** + Britt	
19:05-19:55			**Energy Dance** + Wanja			
20:05-20:55			**Energy Dance** + Wanja	**Yoga** + Birgit // 20:05-21:20 Uhr		

+ **Online:** Dieser Kurs wird live im HSC gestreamt. Die Online-Teilnahme im Livestream erfolgt über den internen Mitgliederbereich.