



Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch	
8:10-9:00	Rückenfit Steffi R1 G - F				Rückenfit Sonja (nicht am 3.8.) R1 G	
9:05-9:55	Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Tine (nicht am 21.8.) Bad G		Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Bettina (nicht am 22.8.) Bad G	Intensive Yoga Andrea (nicht vom 15.8.-5.9.) R2 G - F	Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Bettina (nicht am 23.8.) Bad G	Rückenfit Sonja R2 G - F
			*Aqua-Kurs ab 12.9. 9:30-10:15 Uhr (Anmeldung bis 7.9.) Hawei G			
10:05-10:55	Wirbelsäulen-Gymnastik Christel R1 G	Indoor Cycling Fabienne IC F	Energy Dance Wanja (nicht vom 15.8.-12.9.) R1 G - F		Bauch-Beine-Po Astrid (nicht am 23. + 30.8.) R1 G - F	Indoor Cycling Margit IC S
	Aqua-Jogging 9:50-10:35 Uhr, Tine (nicht am 21.8.) Bad G	Total Body/Hot Iron Christoph R2 F - S	Aqua-Pilates 9:50-10:35 Uhr, Bettina (nicht am 22.8.) Bad G		Aqua-Gymnastik 10:00-10:45 Uhr, Bettina (nicht am 23.8.) Bad G	Aqua-Gymnastik 10:45-11:30 Uhr, Rudi (nicht am 23.8.) Bad G - F
11:05-11:55	Fit & Aktiv Christel R1 G - F					
15:05-15:55	*Aqua-Kurs ab 11.9. (Anmeldung bis 7.9.) HaWei G	Am Kerwemontag, 14. August, ist das HSC ab 12 Uhr geschlossen.	Rückenfit Fabienne R1 R - G			
16:05-16:55	*Aqua-Kurs ab 11.9. (Anmeldung bis 7.9.) HaWei G					
17:05-17:55	*Aqua-Kurs ab 11.9. (Anmeldung bis 7.9.) HaWei G - F		Total Body Astrid R2 G - S		Bauch, Beine, Rücken Astrid (nicht am 23. + 30.8.) R1 G - F	
18:05-18:55	Aqua-Jogging 18:05-18:50 Uhr, Anja (Pause 14. + 21.8.) Bad G - F	Rückenfit Astrid R2 G - F		Total Body Sabrina R2 F - S		Power Dumbbell Tobi R2 ① G - F
	Pilates Annette R1 G - F	Indoor Cycling Martina IC F - S				Indoor Cycling 18:05-19:35 Uhr, Fréd IC F - A
19:05-19:55	Aqua-Jogging 18:50-19:35 Uhr, Anja (Pause 14. + 21.8.) Bad ② G - F	Step Aerobic Carmen R1 ② F - S	Zumba Jana R1 F - S	RückenFit Sabrina R2 G - S	Energy Dance Wanja & Annemarie R1 G - F	Power Dumbbell Tobi R2 ② S - A
	*Functional Training 19:05-19:30 Uhr H2 F - A	Indoor Cycling Martina IC S	Aqua-Jogging 19:05-19:50 Uhr, Kim (nicht am 22.8.) Bad F - S	Indoor Cycling Angela IC S		
	*Functional Training 19:35-20:00 Uhr H2 F - A					
20:05-20:55		Thai Boxen Sandro H3 F - A	Power Yoga 20:05-21:15 Uhr, Birgit R1 ② G - F	Indoor Cycling Fréd IC S - A		RückenFit Fréd R2 ② F - A
				Total Body Jenny R2 F - A		

Kinderbetreuung: Mo-Fr: 9:00-12:15 Uhr, 15:00-18:00; Sa: 9:00-13:00 Uhr – in der Sommerzeit (27. Juli bis 9. September) bleibt die Kinderbetreuung nachmittags geschlossen

TSG-Center Komplett: Alle Gym-Kurse, Functional Training, Indoor Cycling, Power Dumbbell, Aqua-Kurse

Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen



Uhrzeit	Donnerstag				Freitag				Samstag				
8:10-9:00													
9:05-9:55	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi (Pause 17.-26.8.) Bad G		Rückenfit Christine R2 G - F										
	Aqua-Gymnastik 9:50-10:35 Uhr, Steffi (Pause 17.-26.8.) Bad G												
10:05-10:55	Pilates Christine (nicht am 3.8.) R1 G - F		Zumba Gold Carmen R2 G - F		Intensive Yoga Kirsten (Pause 18.8.-1.9.) R1 G		Kraft Akt Margit R2 F - A		Total Body Stephen R2 F - A				
							Indoor Cycling 10:05-11:25 Uhr, Thomas IC F						
11:05-11:55									Dance Stephen R2 F - S				
15:05-15:55													
16:05-16:55													
17:05-17:55			Ballet & Balance Stevie (Pause 17.-31.8.) R2 G - S										
									Sonntag				
18:05-18:55	Rückenfit Astrid (Pause 24. + 31.8.) R1 G - F		Dance Revolution Stephen R2 F - A		Just Sports 18:05-19:25 Uhr, Oliver H4 F - A		Yoga after Work 17:45-19:00 Uhr, Heidi/Nazli R2 G - F						
			Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Chris ① IC G - F		Fitness für Männer 18:35-19:25 Uhr, Fredi H3 G - F		Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Angela ① IC G - F						
19:05-19:55			Body Work Stephen R2 F - A				Indoor Cycling Angela IC F - S						
			Indoor Cycling Chris IC F - A		Zumba Jana R1 F - S								
20:05-20:55			Thai Boxen H3 F - A										
Kinderbetreuung: Mo-Fr: 9:00-12:15 Uhr, 15:00-18:00; Sa: 9:00-13:00 Uhr – in der Sommerzeit (27. Juli bis 9. September) bleibt die Kinderbetreuung nachmittags geschlossen													
TSG-Center Komplett: Alle Gym-Kurse, Functional Training, Indoor Cycling, Power Dumbell, Aqua-Kurse						Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen							

R1	Raum 1 (2.OG)
R2	Raum 2 (2.OG)
IC	Indoor Cycling-Raum (2. OG)
H2	Halle 2 (EG)
H3	Halle 3 (EG)
H4	Halle 4 (EG)
Bad	Bewegungsbecken HSC
HaWei	Hallenbad Weinheim
*	Anmeldung am Empfang
	Aqua-Jogging im Tiefwasser
	Alle weiteren Aqua-Kurse im Flachwasser
	Bei Reha-Kursen bitte Ferienzeiten beachten.
	An Feiertagen entfallen die Stunden.
	Junge-Muttis-Kurse siehe gesonderter Plan.
R	Reha Gezielte Bewegung ist vom Arzt empfohlen. TN, die aktuell kardiologisch/internistisch oder orthopädisch eingeschränkt sind und nicht alle sportlichen Bewegungen in vollem Umfang ausführen können. Alle Reha-Kurse (siehe gesonderter Reha-Plan) sind ohne Verordnung nach Rücksprache nutzbar.
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.
F	Fitness Gezieltes Fitnessstraining 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-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
A	Athletik Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
①	Übungsgruppe Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.
②	Trainingsgruppe Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.