

Uhrzeit	Montag				Dienstag				Mittwoch							
8:10-9:00	Rückenfit Kordula		R1 G - F						Rückenfit Kordula		R1 G					
9:05-9:55	Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Tine		Bad G	Indoor Cycling Lucia	IC F	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Bettina		Bad G	Intensive Yoga Andrea	R2 G - F	Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Bettina		Bad G	Rückenfit Kordula	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 Lucia	IC F	Energy Dance Wanja		R1 G - F	Cycle Well Kordula	IC R - G	Bauch-Beine-Po Astrid		R1 G - F	Indoor Cycling Margit	IC S	
	Aqua-Jogging 9:50-10:35 Uhr, Tine		Bad G	Total Body/Hot Iron Christoph	R2 F - S	Aqua-Pilates 9:50-10:35 Uhr, Bettina		Bad G	Fitte Junge-Muttis Andrea		R2 G - S	Aqua-Gymnastik 10:00-10:45 Uhr, Bettina		Bad G	Aqua-Gymnastik 10:45-11:30 Uhr, Rudi	Bad G - F
11:05-11:55	Fit & Aktiv Christel		R1 G - F								Stretching nach Cycling Parveen		R1 G - A	Fitte Junge-Muttis Christine		R2 G - S
15:05-15:55	*Aqua-Kurs ab 11.9. (Anmeldung bis 7.9.)		HaWei G			Rückenfit Kordula		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		R1 G - F			
18:05-18:55	Aqua-Jogging 18:05-18:50 Uhr, Anja		Bad G - F	Rückenfit Astrid	R2 G - F	M.A.X. Christine (6.6.-11.7.)		R1 S - A	Total Body Sabrina		R2 F - S		Power Dumbell Tobi		R2 G - F	
	Pilates Annette		R1 G - F	Indoor Cycling Lucia	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		Bad G - F	Step Aerobic Carmen	R1 F - S	Zumba Jana		R1 F - S	RückenFit Sabrina		R2 G - S	Energy Dance Wanja		R1 G - F	Power Dumbell Tobi	R2 S - A
	*Functional Training 19:05-19:30 Uhr		H2 F - A	Indoor Cycling Lucia	IC S	Aqua-Jogging 19:05-19:50 Uhr, Kim		Bad F - S	Indoor Cycling Angela		IC S	Aqua-Power 19:05-19:50 Uhr, Vanessa		Bad F - S		
	*Functional Training 19:35-20:00 Uhr		H2 F - A			Aqua-Jogging 19:50-20:35 Uhr, Kim		Bad F - S								
20:05-20:55				Thai Boxen Sandro	H3 F - A	Power Yoga 20:05-21:15 Uhr, Birgit		R1 G - F	Indoor Cycling Fréd		IC S - A	Energy Dance Wanja		R1 G - F	RückenFit Fréd	R2 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

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

Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen



Uhrzeit	Donnerstag				Freitag				Samstag		R1	R2	IC	H2	H3	H4	Bad	HaWei	*		
8:10-9:00											Raum 1 (2.OG)	Raum 2 (2.OG)	Indoor Cycling-Raum (2. OG)	Halle 2 (EG)	Halle 3 (EG)	Halle 4 (EG)	Bewegungsbecken HSC	Hallenbad Weinheim	Anmeldung am Empfang		
9:05-9:55	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi	Bad G	Rückenfit Kordula	R2 G - F	Energy Dance Heide	R1 R - G															
	Aqua-Gymnastik 9:50-10:35 Uhr, Steffi	Bad G																			
10:05-10:55	Pilates Kordula	R1 G - F	Zumba Gold Carmen	R2 G - F	Intensive Yoga Kirsten	R1 G	Kraft Akt Margit	R2 F - A	Total Body Stephen	R2 F - A											
	Aqua-Power 10:35-11:20 Uhr, Steffi	Bad F - S					Indoor Cycling 10:05-11:25 Uhr, Lucia	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	R2 G - S															
18:05-18:55	Rückenfit Astrid	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	Sundance Energy Dance Zumba Energy Dance Strong by Zumba 11:30-12:30 Uhr	R1											
	*Functional Training 18:35-19:00 Uhr	H2 F - A	Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Chris	IC G - F	Fitness für Männer 18:35-19:25 Uhr, Fredi	H3 G - F	Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Angela	IC G - F		F											
19:05-19:55	*Functional Training 19:05-19:30 Uhr	H2 F - A	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	Progressive Muskelrelaxation Susanne (1.6.-3.8.)	R1	Thai Boxen	H3 F - A																	
Kinderbetreuung: Mo-Fr: 9:00-12:15 Uhr, 15:00-18:00; Sa: 9:00-13:00 Uhr TSG-Center Komplett: Alle Gym-Kurse, Functional Training, Indoor Cycling, Power Dumbell, Aqua-Kurse																					
													Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen								

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.