



Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch	
8:10-9:00	Rückenfit Steffi R1 G - F				Rückenfit Sonja R1 G	
9:05-9:55	Aqua-Jogging 9:05-9:50 Uhr, Tine Bad G	Easy Cycling und Cycle Well Steffi IC G - 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 Sonja R2 G - F
10:05-10:55	Wirbelsäulen-Gymnastik Christel R1 G	Indoor Cycling Fabienne IC F	Energy Dance Wanja R1 G - F	Cycle Well Parveen 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	Hot Iron Christoph R2 F - S	Aqua-Pilates 9:50-10:35 Uhr, Bettina Bad G	Fitte Junge-Muttis Andrea (bis 28.11.) R2 F - 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	Fitte Junge-Muttis Barbara (ab 20.11.) R2 F - S			Stretching Doris R1 G - A	
15:05-15:55			Rückenfit Fabienne R1 R - G			
16:05-16:55						
17:05-17:55		Total Body Astrid R2 G - S	Body Burn Christine R1 S - A		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	Faszien, Kraft, Beweglichkeit Christine R1 G - A	Total Body Sabrina R2 F - S	Aroha Doris R1 F - S	Power Dumbbell Tobi R2 G - F ①
	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 Bad G - F ②	Step Aerobic Carmen R1 F - S ②	Zumba Jana R1 F - S	RückenFit Sabrina R2 G - S	Energy Dance Wanja R1 G - F	Power Dumbbell Tobi R2 S - A ②
	*Functional Training 19:05-19:30 Uhr H2 F - A	Indoor Cycling Martina 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 ②	Indoor Cycling Fréd IC S - A	Energy Dance Wanja R1 G - F	RückenFit Fréd R2 F - A ②
				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 Dumbbell, 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	<b>Good Morning Stretch</b> 8:15-8:55 Uhr, Christine (ab 23.11.)														
9:05-9:55	<b>Aqua-Gymnastik</b> 9:05-9:50 Uhr, Steffi	Bad G	<b>Rückenfit</b> Christine	R2 G - F	<b>Energy Dance</b> Heide	R1 R - G				<b>Body Work</b> Stephen (ab 2.12.)	R2 F - A				
	<b>Aqua-Gymnastik</b> 9:50-10:35 Uhr, Steffi	Bad G													
10:05-10:55	<b>Pilates</b> Christine	R1 G - F	<b>Zumba Gold</b> Carmen	R2 G - F	<b>Intensive Yoga</b> Kirsten	R1 G			<b>Kraft Akt</b> Margit	R2 F - A			<b>Body Work</b> Stephen	R2 F - A	
	<b>Aqua-Gymnastik Intensiv</b> 10:35-11:20 Uhr, Nici (ab 23.11.)	Bad F - S							<b>Indoor Cycling</b> 10:05-11:25 Uhr, Thomas	IC F					
11:05-11:55															
15:05-15:55															
16:05-16:55															
17:05-17:55			<b>Ballet &amp; Balance</b> Stevie	R2 G - S											
18:05-18:55	<b>Rückenfit</b> Astrid	R1 G - F	<b>Dance Revolution</b> Stephen	R2 F - A	<b>Just Sports</b> 18:05-19:25 Uhr, Oliver	H4 F - A			<b>Yoga after Work</b> 17:45-19:00 Uhr, Heidi/Nazli	R2 G - F			<b>Sunday Suprise</b> 11:00-12:00 Uhr (siehe Aushang)	R2	
	<b>*Functional Training</b> 18:35-19:00 Uhr	H2 F - A	<b>Easy Cycling</b> 18:35-18:55 Uhr, Chris	IC G - F	<b>Fitness für Männer</b> Fredri	H3 G - F			<b>Easy Cycling</b> 18:35-18:55 Uhr, Angela	IC G - F					
19:05-19:55	<b>*Functional Training</b> 19:05-19:30 Uhr	H2 F - A	<b>Body Work</b> Stephen	R2 F - A					<b>Indoor Cycling</b> Angela	IC F - S					
			<b>Indoor Cycling</b> Chris	IC F - A	<b>Zumba</b> Jana	R1 F - S									
20:05-20:55			<b>Thai Boxen</b>	H3 F - A											
<b>Kinderbetreuung: Mo-Fr: 9:00-12:15 Uhr, 15:00-18:00; Sa: 9:00-13:00 Uhr</b> <b>TSG-Center Komplett: Alle Gym-Kurse, Functional Training, Indoor Cycling, Power Dumbell, Aqua-Kurse</b>															
<b>Gym-Abo: Alle Gym-Kurse, Thai Boxen</b>															

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	<b>Reha</b> 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	<b>Gesundheitssport</b> 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	<b>Fitness</b> Gezieltes Fitnessstraining beinhaltet meist Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ziel ist die Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Individuelle Leistungsgrenzen werden temporär erspürt.
S	<b>Sport</b> Ziel ist die Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit sowie individuelles Ausgleichs-/Regenerationstraining. Die Härte des Trainings zwingt regelmäßig zu bewussten Pausen.
A	<b>Athletik</b> Wettkampforientierte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Leistungssteigerung der motorischen Hauptbeanspruchungsformen.
①	<b>Übungsgruppe</b> Es wird geübt - Techniktraining, für Anfänger geeignet.
②	<b>Trainingsgruppe</b> Technische Grundlagen sind vorausgesetzt, nur für Geübte.