



Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch					
8:10-9:00	Gesunder Rücken Steffi	R1 G - F					Gesunder Rücken 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
									Gesunde Knie/Hüften Christine (ab 24.1.)	R1 G		
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			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 (bis 5.2.)	R2 F - S					Stretching 11:10-12:00 Uhr, Doris	R1 G - A		
15:05-15:55					Gesunder Rücken Fabienne	R1 R - G						
16:05-16:55					Stuhlgymnastik Bettina (ab 23.1.)	R1 G						
17:05-17:55	DaYo Christine (ab 22.1.)	R1 F - S	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
	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	Step Aerobic Carmen	R1 F - S	Zumba Jana	R1 F - S	RückenFit Sabrina	R2 G - S	Energy Dance Wanja	R1 G - F	Power Dumbbell Tobi	R2 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	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	Slashpipe Anna (5.2.-9.4.)	R2 F - S	Aqua-Jogging 19:50-20:35 Uhr, Kim	Bad F - S						
20:05-20:55	HIIT 20:05-20:25 Uhr, Anna (ab 5.2.)	R2 F - S	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 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		Good Morning Stretch 8:15-8:55 Uhr, Christine					G	A							
9:05-9:55	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi	Bad G	Rückenfit Christine		Energy Dance Heide		R2 G	F					Body Work Stephen		R2 F - A
	Aqua-Gymnastik 9:50-10:35 Uhr, Steffi	Bad G													
10:05-10:55	Pilates Christine	R1 G - F	Zumba Gold Carmen		Intensive Yoga Kirsten		R2 G	F		Kraft Akt 10:00-10:55 Uhr, Margit			Body Work Stephen		R2 F - A
	Aqua-Gymnastik Intensiv 10:35-11:20 Uhr, Anna	Bad F - S								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, modern Moves Stevie					R2 G	S							
18:05-18:55	Rückenfit Astrid	R1 G - F	Dance Revolution Stephen		Just Sports 18:05-19:25 Uhr		H4 F	A		Yoga after Work 17:45-19:00 Uhr, Heidi/Nazli			Aquafit in den Frühling, Flachwasser 10:00-10:45 Uhr, Silvia (28.1.-25.3.)	Bad G - F	R2 G - F
	*Functional Training 18:35-19:00 Uhr	H2 F - A	Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Chris		Fitness für Männer 18:35-19:35 Uhr, Fredi		H3 G	F		Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Angela			Aquafit in den Frühling, Tiefwasser 11:00-11:45 Uhr, Silvia (28.1.-25.3.)	Bad G - F	F G - F
19:05-19:55	*Functional Training 19:05-19:30 Uhr	H2 F - A	Body Work Stephen							Indoor Cycling Angela			Sunday Suprise 11:00-12:00 Uhr (siehe Aushang)		R2 F - S
	New Body Step Sabrina (8.3.-12.4.)	R1 G - S	Indoor Cycling Chris		Zumba Jana		R1 F	S							
20:05-20:55	Meditation & Entspannung Uta (ab 25.1.)	R1 G - A	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															

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-/Regenerationsstraining. 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.