



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	Indoor Cycling 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 Sonja R2 G - F
10:05-10:55	Wirbelsäulen-Gymnastik Christel R1 G	Indoor Cycling Fabienne IC F	Energy Dance Wanja (ab 19.9.) 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	Total Body/Hot Iron Christoph R2 F - S	Aqua-Pilates 9:50-10:35 Uhr, Bettina Bad G	Fitte Junge-Muttis Andrea 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				Stretching nach Cycling Parveen 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	deepWORK/M.A.X./Fight Fit 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		Power Dumbell 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 ab 20.9. R1 G - F	Power Dumbell 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 ab 20.9. 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 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																						
9:05-9:55	Aqua-Gymnastik 9:05-9:50 Uhr, Steffi	Bad G	Rückenfit Christine	R2 G - F	Energy Dance Heide	R1 R - G																
	Aqua-Gymnastik 9:50-10:35 Uhr, Steffi	Bad G																				
10:05-10:55	Pilates Christine	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, Thomas	IC F												
11:05-11:55																						
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														
	*Functional Training 18:35-19:00 Uhr	H2 F - A	Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Chris	IC G - F	Fitness für Männer Fredri	H3 G - F	Easy Cycling 18:35-18:55 Uhr, Angela	IC G - 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					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 Dumbbell, 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.