

Kursplan TSG aktivCenter

Kursplan-Nr.: 3
Gültig ab: 01.04.2024



Bitte Anmeldung nicht vergessen! Kurse finden erst ab einer **Mindestanzahl** an Teilnehmer/innen statt.
Anmeldungen am Tresen oder telefonisch unter **05139 - 40 97 01** (immer ab Mittwoch für die jeweils folgende Woche)

Änderungen vorbehalten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurs	Funktionstraining (Hocker)				Funktionstraining (Hocker)		
Uhrzeit	08:30 - 09:00				08:30 - 09:00		
Ort	Kursraum				Kursraum		
Trainer/in	Judith				Sandra D.		
Kurs	Funktionstraining (Rücken)	Reha Orthopädie	Funktionstraining (Rücken)	Reha Orthopädie	Funktionstraining (Rücken)		
Uhrzeit	09:00 - 09:45	09:15 - 10:00	09:00 - 09:45	09:15 - 10:00	09:00 - 09:45		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Trainer/in	Judith	Jasmin/Britta Ho.	Christian	Britta Ho./Jasmin	Sandra D.		
Kurs	Bodystyling	Soft Cycling	BBP	AROHA	Pilates meets Faszien		
Uhrzeit	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00-10:30	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Trainer/in	Jasmin	Sandra S.	Britta Ho.	Dieter	Marco		
Kurs	Stretch & Relax	Sanfte Körpermitte	Faszien & Stretch			Bauch X-Press	Allround Zirkel
Uhrzeit	11:00 - 11:45	11:15 - 12:00	10:30-11:00			11:30 - 12:00	11:30 - 12:30
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum			Kursraum	Kursraum
Trainer/in	Jasmin	Sandra S.	Britta Ho.			Christian / Britta Ho. / Jasmin	Christian / Jasmin / Patrick
				Mittag			
Kurs	Funktionstraining					Fit Fun Functional	
Uhrzeit	15:45 - 16:30					12:15 - 13:00	
Ort	Kursraum					Neue Trainingsfläche (Turm)	
Trainer/in	leva					Christian / Britta Ho. / Jasmin	
Kurs	Funktionstraining (Rücken)						
Uhrzeit	16:30 - 17:15						
Ort	Kursraum						
Trainer/in	leva						
Kurs	Pilates	Funktionstraining	Yoga & Entspannung	Zumba			
Uhrzeit	17:15 - 18:15	16:45 - 17:30	16:45 - 17:45	17:00 - 18:00			
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum			
Trainer/in	leva	Karin	Julia	Anh Vu			
Kurs	Zumba	Pilates	Langhantel	Tabata			
Uhrzeit	18:15 - 19:15	17:30 - 18:30	18:00 - 18:45	18:00 - 19:00			
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum			
Trainer/in	Jana / Simone / Anh Vu	Karin	Britta Ha.	Aliki			
Kurs	Bauch & Rücken X-Press	Power Attack	Cycling	Funktionstraining	Bauch Beine Po		
Uhrzeit	19:15 - 19:45	18:45 - 19:45	19:00 - 20:00	19:00 - 19:45	18:15 - 19:00		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Trainer/in	Britta Ho.	Gesa	Britta Ha.	Raya	Britta Ho.		
Kurs	Cycling	Core Workout		Ortho/FT Rücken	Cycling		
Uhrzeit	20:00 - 21:00	19:45-20:15		19:45 - 20:30	19:00 - 20:00		
Ort	Kursraum	Kursraum		Kursraum	Kursraum		
Trainer/in	Dimi	Gesa		Raya	Dimi		
Kategorie	Körper & Gesundheit	Kraft & Power	Ausdauer & Fitness	Beweglichkeit & Mobility	Specials & Highlights	Wir freuen uns auf Sie / Euch und wünschen viel Spaß!	

NEU