

Kursplan TSG aktivCenter

Kursplan
Gültig ab: **01.03.2026**
Tel: **05139-409701**
Änderungen
vorbehalten



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurs							
Uhrzeit							
Trainer/in							
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		
Trainer/in	Maria	Jasmin	Judith	Britta Ho.	Sandra D.		
Kurs	Körpermitte & Stabilität		BBP	AROHA	Pilates		
Uhrzeit	10:00 - 11:00		10:00 - 11:00	10:05 - 11:05	10:00 - 11:00		
Trainer/in	Karin		Maria	Dieter	Marco		
Kurs	Physiofit	Stretch	Pilates				Zumba
Uhrzeit	11:05 - 11:50	11:15 - 11:45	11:05 - 12:05				11:00 - 12:00
Trainer/in	Karin	Jasmin	Marco				Mesy
Mittag							
Kurs							Bodyfit
Uhrzeit							12:05 - 13:05
Trainer/in							Mesy
Kurs	Funktionstraining (Rücken)						Bauch/Mobility
Uhrzeit	16:30 - 17:15						13:10 - 14:10
Trainer/in	Ieva						Mesy
Kurs	Pilates		BBP	Zumba	Funktionstraining		
Uhrzeit	17:20 - 18:20		16:55 - 17:55	17:00 - 18:00	17:30 - 18:15		
Trainer/in	Ieva		Iris	Mesy	Britta Ho.		
Kurs	Zumba	Funktionstraining	Langhantel	HiIT-Workout	Fit Mix/BBP		
Uhrzeit	18:25 - 19:25	17:30 - 18:15	18:00 - 18:45	18:05 - 19:05	18:20 - 19:05		
Trainer/in	Simone	Maria	Britta Ha.	Britta Ha.	Britta Ho.		
Kurs	Bauch X-Press		Cycling	Funktionstraining	Cycling		
Uhrzeit	19:30 - 20:00		19:00 - 20:00	19:10 - 19:55	19:10 - 20:10		
Trainer/in	Simone		Britta Ha.	Raya	Dimi		
Kurs	Cycling						
Uhrzeit	20:05 - 21:05						
Trainer/in	Dimi						
Kategorie	Körper & Gesundheit	Kraft & Power	Ausdauer & Fitness	Beweglichkeit & Mobility	Specials & Highlights	Wir freuen uns auf Sie / Euch und wünschen viel Spaß!	

K U R S B E S C H R E I B U N G E N

AROHA	Fit Mix/BBP	Pilates	Yogalates	
Aroha ist ein funktionelles Gruppenprogramm, das besonders fließende und harmonische Bewegungsabläufe ermöglicht. Starke, kraftbetonte Elemente folgen weichen Bewegungen.	Im Fit Mix erwartet uns jede Woche ein anderes Workout. Der Hauptfokus liegt aber immer auf unseren großen Muskeln.	Pilates ist ein ganzheitliches Training mit langsamen, fließenden und kontrollierten Bewegungen. Beim Pilates wird gezielt die Tiefenmuskulatur in Rücken und Körpermitte trainiert.	Yogalates ist eine Trainingsform, die Elemente aus Yoga und Pilates kombiniert, um Flexibilität, Rumpfkraft, Ausdauer und geistige Ruhe zu verbessern.	
Bauch X-Press	Funktionstraining	Power Workout	Zumba	
Training gezielt für den gesamten Core. Verschiedene Übungen im Stand, aber auch auf der Matte. Es gibt immer verschiedene Schwierigkeitsstufen, so dass jede/r an dem Training teilnehmen kann.	Beim Funktionstraining werden gezielt und schonend bestimmte Körperpartien trainiert, um Schmerzen und Probleme vorzubeugen/zu lindern oder um die Körperpartien wieder fit zu machen.	Ein funktionales Training für jedermann. Jeder kann mitmachen, da nur du selbst entscheidest, ob und wieviel Gewicht und in welcher Geschwindigkeit du trainieren möchtest.	Beim Zumba vereinen wir Tanzen mit Cardio-Training. Wir werden gemeinsam eine kleine Choreografie tanzen und zugleich etwas Gutes für unsere Ausdauer tun.	
Bauch Beine Po (BBP)	Funktionstraining (Rücken)	Reha Orthopädie		
Dabei handelt es sich um verschiedene Übungen, die vor allem die drei genannten Körperregionen beanspruchen. Auch der Rücken wird als Gegenspieler mittrainiert.	Beim Funktionstraining werden gezielt und schonend bestimmte Körperpartien trainiert, um Schmerzen und Probleme vorzubeugen. In dem Kurs liegt der Fokus auf dem Rücken.	Hier werden Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparats therapiert. Dadurch sollen die Beweglichkeit und Stabilität, aber auch die Erwerbsfähigkeit verbessert werden.		
Cycling	HiIT - Workout	Soft Cycling		
Der Trainer gibt die Trittfrequenz, die Fahrweise und den Widerstandsbereich vor, wobei der Widerstand – je nach Kondition des Trainierenden – individuell eingestellt werden kann.	Dies ist ein hochintensives Intervalltraining bei dem sich Trainingseinheit und Pause durchgehend abwechseln.	Hier gibt der Trainer eine sanftere Trittfrequenz, die Fahrweise und den Widerstandsbereich vor, wobei der Widerstand – je nach Kondition des Trainierenden – individuell ist.		
Bauch/Mobility	Körpermitte & Stabilität	Stretch		
Bauch/Mobility umfasst zwei Komponenten. Erstens die Kräftigung der Bauchmuskulatur und zweitens die Dehnung, um die Beweglichkeit zu verbessern.	Ein saftes Krafttraining bei dem die Körpermitte gekräftigt wird, gleichzeitig lassen wir aber auch nicht die Standfestigkeit außer Acht.	Beim Stretching werden die Muskelfasern auseinander oder in die Länge gezogen. Durch kontinuierliche Wiederholung wird man dabei flexibler.		
Bodyfit	Langhantel	Tabata		
Bodyfit bezeichnet ein Fitnessangebot, das Ganzkörpertraining mit einem Fokus auf die Straffung und Definition von Muskelgruppen, insbesondere des Bauch-Beine-Po-Bereichs, umfasst.	Beim Langhanteltraining werden vor allem große Muskelgruppen wie die Beine, der Rücken und die Brust intensiv beansprucht, was zu einer effektiven Muskelstimulation führt.	Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining, bestehende aus mehreren 4-Minuten-Blöcken. Es dient vor allem zur Verbesserung der Ausdauer und der allgemeinen Fitness.		