Kursplan TSG aktivCenter

Kursplan
Gültig ab: 28.11.2026
Tel: 05139-409701
Änderungen vorbehalten

TSG aktivCenter

	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	Sandra	Britta Ho.	Sandra D.		
Kurs	Körpermitte & Stabilität	Soft Cycling	BBP	AROHA	Pilates		
Uhrzeit	10:00 - 11:00	10:05 - 11:05	10:00 - 11:00	10:05 - 11:05	10:00 - 11:00		
Trainer/in	Karin	Maria	Maria	Dieter	Marco		
Kurs	Physiofit	Stabilität&Faszien	Pilates		Tai Chi		Zumba
Uhrzeit	11:05 - 11:50	11:10 - 11:40	11:05-12:05		11:05-12:05		11:00 - 12:00
Trainer/in	Karin	Jasmin	Marco		Wadim		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	Hybrid Training	Cycling	Funktionstraining	Cycling		
Uhrzeit	19:30 - 20:00	18:30-19:30	19:00 - 20:00	19:10 - 19:55	19:10 - 20:10		
Trainer/in	Simone	Steve	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!