

# Online Kursplan TSG und aktivCenter ab 02.November 2020

Vorerst gültig vom 02.11.-09.11.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit	08.30-08.55	09.00-09.30	08.30-08.55	08.00-09.00	09.30-10.15	09.30-10.30
Kurs	<b>Funktionstr. Hocker</b>	<b>Rückenfit</b>	<b>Funktionstr. Hocker</b>	<b>Yoga</b>	<b>Beine und Rücken Intensiv</b>	<b>Bodyworkout</b>
Kurs-ID	954 4584 2445	998 2499 6498	954 4584 2445	923 0300 0982	940 0690 6307	922 4704 2740
Kennwort	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby
Trainer	Sandra	leva	Sandra	Julia	Jana	Anna
Uhrzeit	09.00-09.30	09.40-10.10	09.00-09.30		10.20-10.50	
Kurs	<b>Funktiontr. Rücken</b>	<b>Funktionstraining</b>	<b>Funktiontr. Rücken</b>		<b>Stretch and Relax</b>	
Kurs-ID	998 8371 9779	913 5247 6825	998 8371 9779		927 0768 3687	
Kennwort	8xynby	8xynby	8xynby		8xynby	
Trainer	Sandra	leva	Sandra		Jana	
Uhrzeit	17.00-17.45		17.00-18.00	18.00-19.30	16.30-17.15	
Kurs	<b>Tabata</b>		<b>Yoga und Entspannung</b>	<b>Pilates/ Wirbelsäulengymn.</b>	<b>Tabata</b>	
Kurs-ID	929 4295 7561		980 8532 8873	Anfragen an:	944 8275 0651	
Kennwort	8xynby		8xynby	mail@tsg-info.de	8xynby	
Trainer	Aliki		Julia	Anja Wendel	Aliki	
Uhrzeit	18.00-19.00		18.15-19.15			
Kurs	<b>Zumba</b>		<b>Aroha</b>			
Kurs-ID	980 5258 8203		949 0663 0033			
Kennwort	8xynby		8xynby			
Trainer	Anna		Dieter			

Bitte für alle Kurse eine Matte oder ggf. weiche Unterlage, ein kleines Handtuch, sowie etwas zu trinken bereitstellen. Für die intensiveren Kurse bitte immer 2 Gewichte oder Wasserflaschen (0,5L, 1L, oder 1,5L) bereitlegen, die ggf. als Trainingshilfsmittel genutzt werden.

Körper und Gesundheit

Ausdauer und Power

Kraft und Stärke

