

Online Kursplan TSG und aktivCenter ab 16.November

Gültig ab 16.11.2020 (Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit	08.30-08.55	09.00-09.45 neu	08.45-09.30 neu	08.00-09.00	09.30-10.15	10.00-10.45
Kurs	Funktionstr. Hocker	Funktionstraining/ Rückenfit	Funktiontr. Rücken	Yoga	Beine und Rücken intensiv	Bauch- & Rücken X-Press
Kurs-ID	954 4584 2445	998 2499 6498	982 0664 1630	923 0300 0982	940 0690 6307	922 4704 2740
Kennwort	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby
Trainer	Sandra	Ieva	Sandra	Julia	Jana	Anna
Uhrzeit	09.00-09.45 neu				10.20-10.50	
Kurs	Funktiontr. Rücken				Stretch and Relax	
Kurs-ID	982 0664 1630				927 0768 3687	
Kennwort	8xynby				8xynby	
Trainer	Sandra				Jana	
Uhrzeit					15.00-15.50 neu	
Kurs					Rope Skipping ab 8	
Kurs-ID					Zugangsdaten über die	
Kennwort					TSG Geschäftsstelle	
Trainer					Ricarda und Samira	
Uhrzeit					16.00-16.50 neu	
Kurs					Rope Skipping ab 12	
Kurs-ID					Zugangsdaten über die	
Kennwort					TSG Geschäftsstelle	
Trainer					Ricarda und Samira	
Uhrzeit	17.00-17.45	17:30-18:15	17.00-18.00	18.00-18:45	17.00-17.45 neu	
Kurs	Tabata	Bodyworkout	Yoga und Entspannung	BBP	Tabata	
Kurs-ID	929 4295 7561	982 6298 8414	980 8532 8873	941 0341 1104	944 8275 0651	
Kennwort	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	
Trainer	Aliki	Jana	Julia	Laura	Aliki	
Uhrzeit	18.00-19.00		18.15-19.15	18.00-19.30	18.00-18.45 neu	
Kurs	Zumba		Aroha	Pilates/WBS	Kids/Jugend Workout	
Kurs-ID	980 5258 8203		949 0663 0033	Zugangsdaten über die	951 1950 4157	
Kennwort	8xynby		8xynby	TSG Geschäftsstelle	8xynby	
Trainer	Anna		Dieter	Anja Wendel	Hanna	

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	Kinder- und Jugendangebot
-----------------------	--------------------	------------------	---------------------------

