

Online Kursplan TSG und aktivCenter ab 22. Februar 2021



Gültig ab 22.02.2021 (Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag
Uhrzeit	08.30-08.55	09.00-09.45	08.45-09.30	08.00-09.00	09.30-10.15		10.00-10.45
Kurs	Funktionstraining Hocker	Funktionstraining Rückenfit	Funktionstraining Rücken	Yoga	Bodystyling		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	Jasmin		Anna
Uhrzeit	09.00-09.45				10.20-10.50		
Kurs	Funktiontr. Rücken				Stretch and Relax		
Kurs-ID	982 0664 1630				927 0768 3687		
Kennwort	8xynby				8xynby		
Trainer	Sandra				Jasmin		
Uhrzeit	17.00-17.45	17.30-18.15	17.00-18.00	18.00-19:00	15.00-15.50		13.00-14:00
Kurs	Tabata	Fatburner/Bodyworkout	Yoga und Entspannung	Zumba trifft Bodystyling	Rope Skipping ab 8 J.		HipHop ab 11 Jahre
Kurs-ID	929 4295 7561	982 6298 8414	980 8532 8873	941 0341 1104	Zugangsdaten über die		Zugangsdaten Ulrike
Kennwort	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	TSG Geschäftsstelle		Lehmkuhl: BW-402634
Trainer	Aliki	Laura	Julia	Laura	Ricarda und Samira		Jan Monpetain
Uhrzeit	18.00-19.00	18.00-18:45	18.15-19.15	18.00-19.30	16.00-16.50	17.30-18.30	14.00-15:00
Kurs	Zumba	Pilates Einsteiger	Aroha	Pilates/WBS	Rope Skipping ab 12 J.	Cheerleading 4-8 J.	Power Workout Erwachs.
Kurs-ID	980 5258 8203	824 0741 4095	949 0663 0033	737 7666 0117	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten Ulrike
Kennwort	8xynby	932750	8xynby	6Us3vb	TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle	Lehmkuhl: BW-402634
Trainer	Anna/Laura	Anja Wendel	Dieter	Anja Wendel	Ricarda und Samira	Jasmin	Jan Monpetain
Uhrzeit	20:00-22:00	18.30-19:15		20:00-22:00	17:00-18:00		
Kurs	Handball Männer	Bodystyling 30+		Handball Männer	Handball C-Jugend		
Kurs-ID	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die		Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die		
Kennwort	TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle		TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle		
Trainer	Marc Uhlendorf	Bianca Benedek		Marc Uhlendorf	Torsten Thiemann		
Uhrzeit				20.00-20:45	18.00-18.45	18.30-19.30	
Kurs				BBP	Kids/Jugend Workout	Cheerleading 10-16 J.	
Kurs-ID				Zugangsdaten über die	951 1950 4157	Zugangsdaten über die	
Kennwort				TSG Geschäftsstelle	8xynby	TSG Geschäftsstelle	
Trainer				Bianca Benedek	Hanna	Jasmin	

Kategorie:	Körper und Gesundheit	Ausdauer und Power	Kraft und Stärke	Kinder-/ Jugendangebot	Handball
-------------------	------------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------

Hinweis: 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.