

Online Kursplan TSG und aktivCenter ab 12. April 2021



Gültig ab 12.04.2021 (Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Uhrzeit	08:30 - 08:55	09:00 - 09:30	08:45 - 09:30	08:00 - 09:00	09:30 - 10:15	10:00 - 10:45
Kurs	Funktionstraining Hocker	Bauch X-Press	Funktionstraining Rücken	Yoga	Bodystyling	Bauch & Rücken X-Press
Kurs-ID	954 4584 2445	996 0506 9128	982 0664 1630	923 0300 0982	934 7522 2298	922 4704 2740
Kennwort	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby	8xynby
Trainer	Sandra	Christian	Sandra	Julia	Jasmin	Anna
Uhrzeit	09:00 - 09:45			09:15 - 10:00	10:20 - 10:50	
Kurs	Funktionstr. Rücken			Funktionstr. Rückenfit	Stretch & Relax	
Kurs-ID	982 0664 1630			945 3339 5453	932 7792 5215	
Kennwort	8xynby			8xynby	8xynby	
Trainer	Sandra			Ieva	Jasmin	
Uhrzeit	17:00 - 17:45	17:30 - 18:15	15:45 - 16:45	17:30 - 18:30	15:00 - 15:50	13:00 - 14:00
Kurs	Tabata	Fatburner/Bodyworkout	Wettkampfturnen	Leichtathletik Krafttrain.	Rope Skipping ab 8 J.	HipHop ab 11 Jahre
Kurs-ID	929 4295 7561	982 6298 8414	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten Ulrike
Kennwort	8xynby	8xynby	TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle	Lehmkuhl: BW-402634
Trainer	Aliki	Laura		Philipp Jahn	Ricarda und Samira	Jan Monpetain
Uhrzeit	18:00 - 19:00	18:00 - 18:45	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	16:00 - 16:50	14:00 - 15:00
Kurs	Zumba	Pilates Einsteiger	Yoga & Entspannung	Zumba trifft Bodystyling	Rope Skipping ab 12 J.	Power Workout Erwachs.
Kurs-ID	980 5258 8203	824 0741 4095	980 8532 8873	941 0341 1104	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten Ulrike
Kennwort	8xynby	932750	8xynby	8xynby	TSG Geschäftsstelle	Lehmkuhl: BW-402634
Trainer	Anna/Laura	Anja Wendel	Julia	Laura	Ricarda und Samira	Jan Monpetain
Uhrzeit	19:15 - 20:15	18:00 - 19:00	17:30 - 18:30	18:00 - 19:30	17:00 - 18:00	14:00 - 15:00
Kurs	Wettkampfturnen	Handball C-Jugend	Handball E-Jugend	Pilates/WBS	Handball C-Jugend	Cheerleading 4-8 J.
Kurs-ID	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die	737 7666 0117	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die
Kennwort	TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle	6Us3vb	TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle
Trainer		Torsten Thiemann		Anja Wendel	Torsten Thiemann	Jasmin
Uhrzeit	20:00 - 22:00	19:00 - 19:45	18:15 - 19:15	20:00 - 22:00	18:00 - 18:45	18:30 - 19:30
Kurs	Handball Männer	Bodystyling 30+	Aroha	Handball Männer	Kids/Jugend Workout	Cheerleading 10-16 J.
Kurs-ID	Zugangsdaten über die	Zugangsdaten über die	949 0663 0033	Zugangsdaten über die	951 1950 4157	Zugangsdaten über die
Kennwort	TSG Geschäftsstelle	TSG Geschäftsstelle	8xynby	TSG Geschäftsstelle	8xynby	TSG Geschäftsstelle
Trainer	Marc Uhlendorf	Bianca Benedek	Dieter	Marc Uhlendorf	Hanna	Jasmin
Uhrzeit				20:00 - 20:45		
Kurs				BBP		
Kurs-ID				Zugangsdaten über die		
Kennwort				TSG Geschäftsstelle		
Trainer				Bianca Benedek		

Kategorie:	Körper und Gesundheit	Ausdauer und Power	Kraft und Stärke	Kinder-/ Jugendangebot	Handball	Specials	Viel Spaß!
-------------------	-----------------------	--------------------	------------------	------------------------	----------	----------	------------

Hinweise:

- 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 können