

Online Kursplan TSG und aktivCenter ab 11. Januar 2021

Gültig ab 11.01.2021 (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	Funktionstr. Hocker	Funktionstraining/ Rückenfit	Funktionstr. Rücken	Yoga	Beweglichkeit trifft 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	Jana		Anna
Uhrzeit	09.00-09.45				10.20-10.50		
Kurs	Funktionstr. Rücken				Stretch and Relax		
Kurs-ID	982 0664 1630				927 0768 3687		
Kennwort	8xynby				8xynby		
Trainer	Sandra				Jana		
Uhrzeit					15.00-15.50		
Kurs					Rope Skipping ab 8		
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	16.00-16.50		
Kurs	Tabata	Bodyworkout	Yoga und Entspannung	BBP	Rope Skipping ab 12		
Kurs-ID	929 4295 7561	982 6298 8414	980 8532 8873	941 0341 1104	Zugangsdaten über die		
Kennwort	8xynby	8xynby ☆	8xynby	8xynby ☆	TSG Geschäftsstelle		
Trainer	Aliki	Laura	Julia	Jana	Ricarda und Samira		
Uhrzeit	18.00-19.00	18.00-18:45	18.15-19.15	18.00-19.30	17.00-17.45	17.30-18.30 NEU	
Kurs	Zumba	Pilates Einsteiger	Aroha	Pilates/WBS	Tabata	Cheerleading 4-8 Jahre	
Kurs-ID	980 5258 8203	Zugangsdaten über die	949 0663 0033	Zugangsdaten über die	944 8275 0651	Zugangsdaten über die	
Kennwort	8xynby	TSG Geschäftsstelle	8xynby	TSG Geschäftsstelle	8xynby	TSG Geschäftsstelle	
Trainer	Anna/Laura ☆	Anja Wendel	Dieter	Anja Wendel	Aliki	Jasmin	
Uhrzeit		18.30-19:15 NEU		20.00-20:45 NEU	18.00-18.45	18.30-19.30 NEU	
Kurs		Bodystyling 30+		BBP	Kids/Jugend Workout	Cheerleading 10-16 Jahre	
Kurs-ID		Zugangsdaten über die		Zugangsdaten über die	951 1950 4157	Zugangsdaten über die	
Kennwort		TSG Geschäftsstelle		TSG Geschäftsstelle	8xynby	TSG Geschäftsstelle	
Trainer		Bianca Benedek		Bianca Benedek	Hanna	Jasmin	

Körper und Gesundheit

Ausdauer und Power

Kraft und Stärke

Kinder- und Jugendangebot

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.

