

Online Kursplan TSG und aktivCenter ab 23. November

Gültig ab 23.11.2020 (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	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				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					16.00-16.50	
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	
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	18.00-18:45 <small>neu</small>	18.15-19.15	18.00-19.30	18.00-18.45	
Kurs	Zumba	Pilates Einsteiger	Aroha	Pilates/WBS	Kids/Jugend Workout	
Kurs-ID	980 5258 8203	Zugangsdaten über die	949 0663 0033	Zugangsdaten über die	951 1950 4157	
Kennwort	8xynby	TSG Geschäftsstelle	8xynby	TSG Geschäftsstelle	8xynby	
Trainer	Anna	Anja Wendel	Dieter	Anja Wendel	Hanna	

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.

