

# Kursplan TSG aktivCenter

Kursplan-Nr.: 9  
Gültig ab: 01.11.2024 bis  
28.02.2025



Änderungen  
vorbehalten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Kurs</b>	<b>Funktionstraining (Hocker)</b>						
Uhrzeit	08:30 - 09:00						
Trainer/in	Judith						
<b>Kurs</b>	<b>Funktionstraining (Rücken)</b>	<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Funktionstraining (Rücken)</b>	<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Funktionstraining (Rücken)</b>		
Uhrzeit	09:00 - 09:45	09:15 - 10:00	09:00 - 09:45	09:15 - 10:00	09:00 - 09:45		
Trainer/in	Judith	Sandra S.	Britta Ho.	Britta Ho.	Sandra D.		
<b>Kurs</b>	<b>Körpermitte &amp; Stabilität</b>	<b>Soft Cycling</b>	<b>BBP</b>	<b>AROHA</b>	<b>Pilates</b>		<b>FITBO / Fatburner</b>
Uhrzeit	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00 - 10:30	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00		10:15 - 11:15
Trainer/in	Karin	Sandra S.	Britta Ho.	Dieter	Marco		Britta Ho.
<b>Kurs</b>	<b>Stretch &amp; Relax</b>	<b>Stretch</b>	<b>Stretch</b>				<b>Power Workout</b>
Uhrzeit	11:00 - 11:45	11:15 - 11:45	10:30 - 11:00				11:30 - 12:30
Trainer/in	Karin	Sandra S.	Britta Ho.				Britta Ho.
<b>Mittag</b>							
<b>Kurs</b>							<b>Faszien &amp; Stretch</b>
Uhrzeit							12:30 - 13:00
Trainer/in							Britta Ho.
<b>Kurs</b>	<b>Funktionstraining (Rücken)</b>						
Uhrzeit	16:30 - 17:15						
Trainer/in	Ieva						
<b>Kurs</b>	<b>Pilates</b>		<b>Funktionstraining</b>	<b>Zumba</b>	<b>Reha Orthopädie</b>		
Uhrzeit	17:15 - 18:15		17:15 - 18:00	17:00 - 18:00	16:45 - 17:30		
Trainer/in	Ieva		Sandra D.	Daniel	Britta Ho.		
<b>Kurs</b>	<b>Zumba</b>	<b>Pilates</b>	<b>Langhantel</b>	<b>HiIT-Workout</b>	<b>Stretch &amp; Blackroll</b>		
Uhrzeit	18:15 - 19:15	17:30 - 18:30	18:00 - 18:45	18:00 - 19:00	17:30 - 18:15		
Trainer/in	Simone/ Jana	Britta Ho.	Britta Ha.	Aliki	Britta Ho.		
<b>Kurs</b>	<b>Bauch X-Press</b>	<b>Fatburner &amp; Stretch</b>	<b>Cycling</b>	<b>Funktionstraining</b>	<b>Fit Mix/ BBP</b>		
Uhrzeit	19:15 - 19:45	18:30 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 19:45	18:15 - 19:00		
Trainer/in	Simone/ Jana	Britta Ho.	Britta Ha.	Raya	Britta Ho.		
<b>Kurs</b>	<b>Cycling</b>				<b>Cycling</b>		
Uhrzeit	20:00 - 21:00				19:00 - 20:00		
Trainer/in	Dimi				Dimi		

<b>Kategorie</b>	<b>Körper &amp; Gesundheit</b>	<b>Kraft &amp; Power</b>	<b>Ausdauer &amp; Fitness</b>	<b>Beweglichkeit &amp; Mobility</b>	<b>Specials &amp; Highlights</b>	<b>Wir freuen uns auf Sie / Euch und wünschen viel Spaß!</b>
------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	--