

# Kursplan TSG aktivCenter 2. Quartal 2022

Gültig ab 30.05.2022



Anmeldungen persönlich oder telefonisch unter **05139 - 40 97 01** (immer ab Mittwoch für die jeweils folgende Woche)

Änderungen vorbehalten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Uhrzeit	08:30 - 09:00		08:30 - 09:00		08:30 - 09:00		
Kurs	<b>Funktionstraining (Hocker)</b>		<b>Funktionstraining (Hocker)</b>		<b>Funktionstraining (Hocker)</b>		
Ort	Kursraum		Kursraum		Kursraum		
Kurs-ID	-		-		-		
Kennwort	-		-		-		
Trainer/in	Sandra		Sandra		Jasmin		
Uhrzeit	09:00 - 09:45	09:15 - 10:00	09:00 - 09:45	09:15 - 10:00	09:00 - 09:45		
Kurs	<b>Funktionstraining (Rücken)</b>	<b>Reha Orthopädie</b>	<b>Funktionstraining (Rücken)</b>	<b>Funktionstraining</b>	<b>Funktionstraining (Rücken)</b>		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Kurs-ID	-	-	-	-	-		
Kennwort	-	-	-	-	-		
Trainer/in	Sandra	Jürgen	Sandra	Christian / Jürgen	Jasmin		
Uhrzeit	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00 - 10:45	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00		
Kurs	<b>Bodystyling</b>	<b>Soft Cycling</b>	<b>Body &amp; Flexibility</b>	<b>AROHA</b>	<b>Pilates meets Faszien</b>		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Kurs-ID	-	-	-	-	-		
Kennwort	-	-	-	-	-		
Trainer/in	Jasmin	Imke	Jasmin	Dieter	Marco		
Uhrzeit	11:00 - 11:45		10:45 - 11:30			11:30 - 12:00	11:30 - 12:30
Kurs	<b>Stretch &amp; Relax</b>		<b>Tabata für Beginner</b>			<b>Bauch X-Press</b>	<b>Power Workout</b>
Ort	Kursraum		Kursraum			Kursraum	Kursraum
Kurs-ID	-		-			-	-
Kennwort	-		-			-	-
Trainer/in	Jasmin		Jasmin			Christian / Jürgen / Jasmin	Steven / Britta H.
				Mittag			
Uhrzeit	16:30 - 17:15						12:30 - 13:00
Kurs	<b>Funktionstraining (Rücken)</b>						<b>Faszien &amp; Stretching</b>
Ort	Kursraum						Kursraum
Kurs-ID	-						-
Kennwort	-						-
Trainer/in	Ieva						Steven / Britta H.
Uhrzeit	17:15 - 18:15	16:45 - 17:30	16:45 - 17:45	17:00 - 18:00	17:00 - 17:45		
Kurs	<b>Pilates</b>	<b>Funktionstraining</b>	<b>Yoga &amp; Entspannung</b>	<b>Zumba</b>	<b>Reha Orthopädie</b>		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Kurs-ID	-	-	-	-	-		
Kennwort	-	-	-	-	-		
Trainer/in	Ieva	Karin	Julia	Anh Vu	Christian / Jürgen		
Uhrzeit	18:15 - 19:15	17:30 - 18:30	18:00 - 18:45	18:00 - 19:00	17:45 - 18:30		
Kurs	<b>Zumba</b>	<b>Pilates</b>	<b>Langhantel</b>	<b>Tabata</b>	<b>Bodyweight</b>		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Kurs-ID	-	-	-	-	-		
Kennwort	-	-	-	-	-		
Trainer/in	Anna	Karin	Britta	Aliki	Britta H.		
Uhrzeit	19:15 - 19:45	18:45 - 19:45	19:00 - 20:00	19:00 - 19:45	18:45 - 19:45		
Kurs	<b>Bauch &amp; Rücken X-Press</b>	<b>Functional Training</b>	<b>Cycling</b>	<b>Funktionstraining</b>	<b>Cycling</b>		
Ort	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum		
Kurs-ID	-	-	-	-	-		
Kennwort	-	-	-	-	-		
Trainer/in	Anna	Imke / Steven	Britta	Raya	Imke / Dimi		
Uhrzeit	20:00 - 21:00			19:45 - 20:30			
Kurs	<b>Cycling</b>			<b>Funktionstraining (Rücken)</b>			
Ort	Kursraum			Kursraum			
Kurs-ID	-			-			
Kennwort	-			-			
Trainer/in	Dimi			Raya			

NEU

ZEIT

NEU

ZEIT

NEU

Kategorie	Körper & Gesundheit	Kraft & Stärke	Ausdauer & Power	Kinder & Jugend	Specials	Wir freuen uns auf Sie / Euch und wünschen Viel Spaß!
-----------	---------------------	----------------	------------------	-----------------	----------	--