

Kursplan TSG aktivCenter 4. Quartal 2022

Gültig ab 01.10.2022



Anmeldungen am Tresen oder telefonisch unter 05139 - 40 97 01 (immer ab Mittwoch für die jeweils folgende Woche)
Kurse finden ab drei Teilnehmern / Teilnehmerinnen statt.

Änderungen vorbehalten

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

aktuell tolle
Specials montags,
samstags und
sonntags! Infos
am Tresen

Kategorie	Körper & Gesundheit	Kraft & Power	Ausdauer & Power	Beweglichkeit & Mobility	Specials & Highlights	Wir freuen uns auf Sie / Euch und wünschen Viel Spaß!
-----------	---------------------	---------------	------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------------------------------------