

Kursplan TSG aktivCenter

Kursplan
Gültig ab: **21.07.2025**

Änderungen
vorbehalten



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurs							
Uhrzeit							
Trainer/in							
Kurs	Funktionstraining (Rücken)	Reha Orthopädie	Funktionstraining (Rücken)	Reha Orthopädie	Funktionstraining (Rücken)		
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.	Maria	Britta Ho.	Sandra D.		
Kurs	Körpermitte & Stabilität	Soft Cycling	BBP	AROHA	Pilates		
Uhrzeit	10:00 - 11:00	10:05 - 11:05	10:00 - 11:00	10:05 - 11:05	10:00 - 11:00		
Trainer/in	Karin	Sandra S.	Maria	Dieter	Marco		
Kurs	Physiofit	Stretch			Rücken&Bauch Intensiv		
Uhrzeit	11:05 - 11:50	11:15 - 11:45			11:15 - 11:45		
Trainer/in	Karin	Sandra S.			Maria		
Mittag							
Kurs							
Uhrzeit							
Trainer/in							
Kurs	Funktionstraining (Rücken)						
Uhrzeit	16:30 - 17:15						
Trainer/in	Ieva						
Kurs	Pilates			Zumba	Reha Orthopädie		
Uhrzeit	17:20 - 18:20			17:00-18:00	17:30 - 18:15		
Trainer/in	Ieva			Daniel	Britta Ho.		
Kurs	Zumba	Funktionstraining	Langhantel	HiIT-Workout	Fit Mix/ BBP		
Uhrzeit	18:25 - 19:25	17:00 - 17:45	18:00 - 18:45	18:05-19:05	18:20 - 19:05		
Trainer/in	Simone/ Jana	Maria	Britta Ha.	Aliki/Britta Ha.	Britta Ho.		
Kurs	Bauch X-Press	Tabata	Cycling	Funktionstraining	Cycling		
Uhrzeit	19:30 - 20:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	19:10.19:55	19:10 - 20:10		
Trainer/in	Simone/ Jana	Maria	Britta Ha.	Raya	Dimi		
Kurs	Cycling						
Uhrzeit	20:05 - 21:05						
Trainer/in	Dimi						
Kategorie	Körper & Gesundheit	Kraft & Power	Ausdauer & Fitness	Beweglichkeit & Mobility	Specials & Highlights	Wir freuen uns auf Sie / Euch und wünschen viel Spaß!	