

Kursplan TSH Sportzentrum

Kursraum 1 & 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa./So.
Ganztages- / 8er- / Good-Morning-Karte	09:15 - 10:00 Rücken-Fitness Jörg	09:15 - 10:00 Rücken-Fitness Volker	09:15 - 10:00 Forever Fit Siggi	09:15 - 10:00 Reha Sport* René	08:45 - 9:45 Rücken Vital Heike	Specials gemäß Aushang
	10:10 - 10:55 Rücken-Fitness Jörg	10:10 - 10:55 Bauch Beine Po Volker	10:10 - 10:55 Forever Fit Siggi	10:00 - 11:00 Baby-Kurs Kursraum 2 Heike	10:00 - 10:45 Reha Sport* Volker	
	11:05 - 11:50 Reha Sport* Volker	11:05 - 11:50 Reha Sport* Volker	11:15 - 12:15 Yoga Gold Susann	10:10 - 11:10 Pilates Siggi	10:15 - 11:15 Nordic Walking Outdoor Heike	
	12:00 - 12:45 Reha Sport* Volker				11:00 - 11:45 Body Workout Christiane	
Ganztageskarte / 8er-Karte	16:45 - 17:30 Rücken-Fitness René	16:00 - 16:45 16:45 - 17:30 17:30- 18:15 Ballett/ Kindertanz Nadine	16:00 - 16:45 Reha Sport* Ellen	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00 Hip Hop Melek	11:55 - 12:40 Reha Sport* Christiane	
	17:45 - 18:30 Complete Fit Michaela	18:30 - 19:15 Reha Sport* Kursraum 2 Volker	17:20 - 18:05 Complete Fit Patrizia	17:00 - 18:00 18:00 - 19:00 Line Dance Kursraum 2 Kerstin	15:45 - 16:30 Reha Sport* Ellen	
	17:45 - 18:30 Reha Sport* Kursraum 2 Volker	19:15 - 20:00 Reha Sport* Kursraum 2 Volker	18:10 - 18:55 Rücken Vital Steffi	18:10 - 19:10 Zumba Simona	16:35 - 17:20 Reha Sport* Ellen	
	18:45 - 19:45 Yoga 1 Bettina	18:30 - 19:00 Core Strength Katja/Wolf	19:00 - 20:30 Yoga 2 Lilija	19:15 - 20:10 Strength & Mobility Wolf	18:45 - 19:45 Bauch Beine Po Alex	
	19:55 - 20:40 Pilates Bettina	19:15 - 20:15 Strength & Mobility Katja/Wolf	19:00 - 20:00 Step Aerobic Kursraum 2 Steffi	20:20 - 21:05 Indoorcycling Kerstin/Olaf		
	* nur mit Reha-Verordnung			Nutzung durch andere Vereins-Abteilungen		

Forever Fit: Fitness für mehr Vitalität. Unser dynamisches Körpertraining mit Musik verbessert Koordination und Reaktion auf spielerische Weise. Du stärkst Dein Herz-Kreislauf-System und Deine Muskulatur. Bleib aktiv und gesund!

Strength & Mobility: Die perfekte Kombination für einen schmerzfreien, starken Körper. Maximale Gelenkgesundheit. Mehr Performance. Bewege dich besser, lebe besser.

Body Workout: Dein komplettes Ganzkörper-Workout. Wir nutzen vielseitige Kleingeräte – von Hanteln und Tubes bis zu Bällen und Aerosteps. Ideal, um sofort einzusteigen!

Pilates: Aktiviere deinen Core! Durch die gezielte Arbeit an der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur erreichst du eine nachhaltige Kräftigung. Mach dich bereit für mehr Körperspannung und eine definierte Körpermitte.

Yoga: Klassisches Yoga als ganzheitliches Training. Die Kombination aus statischen Haltungen und dynamischen Flows tankt deine Energiereserven auf und schafft ein tiefes Gefühl von Beweglichkeit und innerer Balance.

Physical Fit: Das ultimative Training für Koordination, Kraft und Ausdauer. Egal ob Tabata oder Power-Workout – hier pushst du dich an dein Limit!

Rücken Vital: Effektives Training für eine starke Mitte! Dieses Workout kräftigt deinen Rücken und involviert Arme und Bauch. Für einen abwechslungsreichen Mix sorgen Tools wie Gymnastikbälle, Aerosteps, Tubes oder Flexibars.

Complete Fit: Dein Full-Body Power-Workout! Mit effektiven und abwechslungsreichen Übungen kräftigst und straffst du deine gesamte Muskulatur. Perfekt für Einsteiger und alle Fitnesslevel!

Bauch Beine Po (BBP): Konzentriertes Shaping-Workout für deine Problemzonen! Dieses Training strafft und definiert gezielt Bauch, Beine und Po. Dein Weg zur Wunschfigur!

Zumba: Tanz-Fitness pur! Bewege dich intuitiv zu mitreißenden Latin-Rhythmen wie Salsa und Cha-Cha-Cha. Komplexe Choreografien? Fehlanzeige! Zumba liefert garantiert gute Laune, stärkt deine Muskulatur und schult spielerisch deine Koordination.

Core Strength: Mach dich bereit für die Core-Challenge! Dieses Workout ist die Sixpack-Schmiede deines Studios. Wir nutzen anspruchsvolle Übungen, um deinen Bauch und Rücken zu stärken und deine Mitte zu definieren.

Rücken Fitness: Wir stärken Deinen Rücken – buchstäblich. Für eine aufrechte Haltung und mehr Kraft in der Mitte.

Yoga Gold: speziell für unsere Best-Ager