

## Kursplan Fitness&Gesundheit

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
Reha* 09:30-10:15 Bettina/SBH	Reha* 10:30-11:15 Bettina/SBH	Pilates 09:00 - 09:45 Barbara / SBH		Vinyasa-Yoga 08:30 - 09:45 Tanja / ST89		Nordic Walking 09:00 - 10:00 Christel / vor Ambiente		Fitness am Vormittag 10:00 - 11:00 Uli / ST89	Functional RÜFi + Stretch 10:30 - 12:00 Susi / ST89
10:10 - 10:55 KAHA Uli / ST89		Reha* 10:00-10:45 Barbara/SBH	Reha* 11:00-11:15 Barbara/SBH	Reha* 10:00-10:45 Susi/SBH	Reha* 11:00-11:45 Susi/SBH	Reha* 10:15-11:00 Petra/SBH	Reha* 11:15-12:00 Petra/SBH	Stretch & Mobility 11:15 - 12:15 Charlotte / ST89	<b>Sonntag</b>
Stretch & Mobility 11:00 - 11:45 Uli / ST89		Functional RÜFi + Stretch 10:30 - 12:00 Susi / ST89		Körper in Balance 10:00 - 11:00 Petra / ST89		Yoga 10:30 - 12:00 Tina / ST89		Fit ins Wochenende 17:30 - 18:30 Meike / ST89	Mountainbike***** 09:30 - 11:00 Tobi&Andi/Kronenb.Hof
Functional Circuit 18:00 - 19:00 Bettina / SBH		Nordic Walking** 17:30 - 18:30 Karin / s. unten rechts		Vinyasa-Yoga 11:30 - 12:30 Tanja / ST89		Reha* 17:30/SBH Susi		Feldenkrais*** 18:30 - 19:30 Corinna / ST89	Wake&Move 10:15 - 11:45 Doreen / ST89
Tabata 18:00 - 19:00 / Lea Sportplatz / Gym		Full Body Workout 18:00 - 19:00 Lea / ST89		Full Body Workout 17:55 - 18:55 Marlene / ST89		Bauch Beine Po 17:30 - 18:30 Renate / ST89		ST89 = Sporttreff89 ST89 TF = Trainingsfläche Sporttreff89 SBH = Schauenburghalle NBH = Neuberghalle MBH = Mühlbachhalle Gym = TSG-Gymnastikraum  * = Reha-Sport nur mit ärztlicher Verordnung ** = April-Okt.: Wald, Treffpunkt: 3-Eichen   Nov.-März: Feld, Treffpunkt: Vor der SBH *** = Spezialkurs! Weitere Infos unter <a href="https://www.tsg-germania-dossenheim.de/fitness-spezialkurse.html">https://www.tsg-germania-dossenheim.de/fitness-spezialkurse.html</a> ****= Nur vom 01.04.-30.09.! Weitere Infos unter <a href="https://www.tsg-germania-dossenheim.de/outdoor-trainingzeiten.html">https://www.tsg-germania-dossenheim.de/outdoor-trainingzeiten.html</a> *****= Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat: 1. So. Social Ride mit Andi, 3. So. Tough Ride mit Tobi	
Aerobicdance/Workout 18:00 - 19:30 Maria H. / ST89		Gesund & Fit Ü70 18:00 - 19:15 Uli / SBH		Mountainbike**** 18:30 - 20:30 Chris&Tobi/Kronenb.Hof		Spinning 18:00 - 19:00 Jana / Gym			
Fitnessgymnastik 19:00 - 20:00 Renate / SBH		Gesund & Fit Ü50 19:15 - 20:30 Uli / SBH		Intervall Training 19:00 - 20:00 Fee / ST89		Step & Stretch 18:30 - 20:00 Susi / SBH			
RückenFit 19:30 - 20:30 Gesa / ST89		Late Night Workout 20:00 - 21:00 Julia / ST89		Pilates 19:00 - 20:00 Bettina / NBH		Yoga 19:00 - 20:30 Tina / ST89			
<b>Kursanmeldung: Technogym-App oder 06221-9855889</b>				Fit-MIX 19:00 - 20:30 Gesa / MBH		Outdoor-Fitness 19:30 - 20:30 / Norman Sportplatz / Gym			

