

Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 01.02.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Freies Training* 8:00-11:00 Studio Kaiserhof	Reha-Folgekurs 8:30-9:45 Schloss	Freies Training* 8:00-11:00 Studio Kaiserhof		Freies Training* 8:00-11:00 Studio Kaiserhof		
Aqua-Fitness 9:00-9:45 LSB-Friedrichsfeld			Vitalitätstraining 9:00-10:00 Schloss			
WS-Gymnastik 9:00-10:00 Schloss			Bauch, Beutel, Po** 10:00-11:00 TSG Turnhalle	Yoga 9:00-10:00 Schloss	Power Workout 10:00 - 11:00 FitBox WSP / Studio	
Bauch, Beine, Po 10:00-11:00 Schloss		Pilates 12:10-13:10 Schloss	Bauch, Buggy, Go** 11:00-12:00 TSG Turnhalle	Pilates 10:00-11:00 Schloss		
			Nordic Walking 16:00-17:00 Schlossplatz		TSG Seckenheim e.V. Geschäftsstelle Seckenheimer Hauptstraße 68 68239 Mannheim 0621/4844937 gesundheitssport@tsg-seckenheim.de Anmeldung und weitere Infos unter www.tsg-seckenheim.de	
	Yoga 17:00-18:00 Kaiserhof	Jugend-Fitness** 17:00-18:00 Studio Kaiserhof	Yoga 17:00-18:00 Kaiserhof	Fit at the Box 16:00-17:00 Fitbox WSP		
		Fitness-Zirkel 18:00-19:00 FitBox WSP / Studio	Yoga 18:00-19:00 Kaiserhof	Jugend-Fitness** 17:00-18:30 Studio Kaiserhof		
	Fit at the Box 18:00-19:00 FitBox WSP		Zumba Fitness 18:30-19:30 TSG Turnhalle	Faszientraining 17:45-18:45 TSG Turnhalle		
WS-Gymnastik 18:45-19:45 Kaiserhof			Functional Training 19:00-20:00 Studio Kaiserhof			
	Aqua-Fitness 19:15-20:00 LSB-Friedrichsfeld		Pilates/Entspannung 19:30-21:00 Kaiserhof			
	Aqua-Fitness 20:00-20:45 LSB-Friedrichsfeld					

*Freies Training: Zusätzliche Gebühr

** Geschlossener Kurs