



Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 06.10.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Freies Training* 8:00-11:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Reha-Folgekurs 8:30-9:45 (Claudia) Schloss	Freies Training* 8:00-11:00 (Silvie) Studio Kaiserhof		Freies Training* 8:00-11:00 (Silvie) Studio Kaiserhof		
Aqua-Fitness 8:30-9:15 (Annette) LSB-Friedrichsfeld						
Starker Rücken 9:00-10:00 (Simone) Schloss				Yoga 9:00-10:00 (Martina) Schloss	Power Workout 10:00 - 11:00 (Lomba) FitBox WSP / Studio	
Bauch, Beine, Po 10:00-11:00 (Simone) Schloss		Pilates 12:15-13:15 Kaiserhof (Silvie)		Pilates 10:00-11:00 Martina) Schloss		
					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 (Anja) Kaiserhof		Yoga 17:00-18:00 (Martina) Kaiserhof			
		Fitness-Zirkel 18:00-19:00 (Lomba) FitBox WSP / Studio	Yoga 18:00-19:00 (Martina) Kaiserhof	Jugend-Fitness 17:30-19:00 Kaiserhof Saal		
	Fit at the Box 18:00-19:00 FitBox WSP (Lomba)		Zumba Fitness 18:45-19:30 (Silvie) TSG Turnhalle	Faszientraining 17:45-18:45 (Monika) TSG Turnhalle		
Starker Rücken 18:45-19:45 (Ulrike) Kaiserhof			Functional Training 19:00-20:00 (Lomba) Studio Kaiserhof			
	Aqua-Fitness 19:15-20:00 (Simone) LSB-Friedrichsfeld		Pilates/Entspannung 19:30-21:00 Kaiserhof (Claudia R.)			
	Aqua-Fitness 20:00-20:45 (Simone) LSB-Friedrichsfeld					
					*Freies Training: Zusätzliche Gebühr	