




# Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 01.07.2023



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			
Starker Rücken 9:00-10:00 (Simone) Schloss				Guten Morgen 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 (Silvie) Schloss		Pilates 10:00-11:00 (Martina) Schloss			
					<p><b>TSG Seckenheim e.V.</b> <b>Geschäftsstelle</b></p> <p><b>Seckenheimer Hauptstraße 68</b> <b>68239 Mannheim</b> <b>0621/4844937</b> <b>gesundheitssport@tsg-seckenheim.de</b></p> <p>Anmeldung und weitere Infos unter <b>www.tsg-seckenheim.de</b></p> 		
	Yoga sanft & ausgleichend 17:00-18:00 (Annette) Kaiserhof		Hatha Yoga 17:00-18:00 (Martina) Kaiserhof				
	Fit at the Box 18:00-19:00 (Lomba) Studio Kaiserhof	Fitness-Zirkel 18:00-19:00 (Lomba) FitBox WSP / Studio	Hatha Yoga 18:00-19:00 (Martina) Kaiserhof	Jugend-Fitness 17:30-19:00 (Stefan) Kaiserhof Saal			
	Aqua-Fitness 19:15-20:00 (Stefan) LSB-Friedrichsfeld	Anti Aging <b>Neu!</b> 18:00-19:00 (Moni) TSG Turnhalle	Zumba Fitness 18:45-19:30 (Silvie) TSG Turnhalle	Faszientraining 17:45-18:45 (Monika) TSG Turnhalle			
Starker Rücken <b>Neu!</b> 19:00-20:00 (Moni) Kaiserhof			Functional Training 19:00-20:00 (Lomba) Studio Kaiserhof				
	Freies Training 17:00-20:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Hula Hoop <b>Neu!</b> 20:00-21:00 (Moni) TSG Turnhalle	Freies Training 17:00-20:00 (Monika) Studio Kaiserhof				
		Fit-Mix 20:00-21:00/30 Schloss	Pilates/Entspannung 19:30-21:00 Kaiserhof (Claudia R.)				
							<b>Kurse 10€ mtl. Zusatzgebühr</b>
							<b>Exklusiv Kurse 15€ mtl. Zusatzgebühr</b>
							<b>Studio Kaiserhof 25€ mtl. Zusatzgebühr</b>