




Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 01.09.2023



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	Fit im Alter Neu! 9:00-10:00 (Daramis) Turnhalle ab 21.09.	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) Studio Kaiserhof	Vertikal Tuch Kids 17:00 - 18:00 (Sophie) Turnhalle Neu!
Bauch, Beine, Po 10:00-11:00 (Simone) Schloss	Faszientraining Neu! 10:15-11:15 (Monika) Kaiserhof ab 12.09.	Pilates 12:15-13:15 (Silvie) Schloss		Pilates 10:00-11:00 (Martina) Schloss		Vertikal Tuch Neu! 18:00 - 19:00 (Sophie) Turnhalle ab 08.10.
					<p>TSG Seckenheim e.V. Geschäftsstelle</p> <p>Seckenheimer Hauptstraße 68 68239 Mannheim 0621/4844937 gesundheitssport@tsg-seckenheim.de</p> <p>Anmeldung und weitere Infos unter www.tsg-seckenheim.de</p> 	
	Yoga sanft & ausgleichend 17:00-18:00 (Annette) Kaiserhof		Hatha Yoga 17:00-18:00 (Martina) Kaiserhof			
	Fit at the Box 18:30-19:30 (Lomba) FitBox WSP / Studio	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 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 19:00-20:00 (Moni) Kaiserhof	Spinning* Neu! 19:00-20:00 (Wolfi) Kaiserhof ab 26.09.	Aktive Mütter Neu! 19:00-20:00 (Damaris) Kaiserhof ab 20.09.	Pilates/Entspannung 19:30-21:00 Kaiserhof (Claudia R.)	Fit ins Wochenedne 19:00-20:00 (Anna) Kaiserhof ab 15.09.		
	Freies Training 17:00-20:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Hula Hoop 20:00-21:00 (Moni) TSG Turnhalle	Freies Training 17:00-20:00 (Monika) Studio Kaiserhof			
		Fit-Mix 20:00-21:00/30 Schloss	Functional Training 20:00-21:00 (Lomba) Studio Kaiserhof			

* Reservierung notwendig

Kurse 10€ mtl. Zusatzgebühr

Exklusiv Kurse 15€ mtl. Zusatzgebühr

Studio Kaiserhof 25€ mtl. Zusatzgebühr