




# Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 12.01.2024



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 9:00-10:00 (Daramis) TSG Turnhalle	Freies Training 8:00-11:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Freies Training 9:00-12:00 (Team) Studio Kaiserhof			
				Antara <b>Neu!</b> 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof	Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof	Vertikal Tuch Kids 17:00 - 18:00 (Sophie) TSG Turnhalle		
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 Fortg. 18:00 - 19:00 (Sophie) TSG Turnhalle		
Bauch, Beine, Po 10:00-11:00 (Simone) Schloss	Faszientraining 10:15-11:15 (Monika) Kaiserhof	Pilates 12:15-13:15 (Silvie) Schloss		Pilates 10:00-11:00 (Martina) Schloss		Vertikal Tuch Einst. 19:00 - 20:00 (Sophie) TSG Turnhalle		
				Spinning 2 <b>Neu!</b> 10:00-11:00 (Anna) Kaiserhof	<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><b>Anmeldung und weitere Infos unter</b> <b>www.tsg-seckenheim.de</b></p> 			
			Hatha Yoga 17:00-18:00 (Martina) Kaiserhof					
	Yoga sanft & ausgleichend 17:00-18:00 (Annette) 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 (Anna) Kaiserhof				
Line Dance Fortg. 18:00-19:00 (Moni) Kaiserhof	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 (Moni) TSG Turnhalle				
Starker Rücken 19:00-20:00 (Moni) Kaiserhof	<b>Spinning 1</b> 19:00-20:00 (Wolfi) Kaiserhof	Active Moms 19:00-20:00 (Damaris) Kaiserhof	Pilates/Entspannung 19:30-21:00 Kaiserhof (Claudia R.)	Fit ins Wochenende 19:00-20:00 (Anna) Kaiserhof				
	Freies Training 17:00-20:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Hula Hoop 20:00-21:00 (Moni) TSG Turnhalle	Freies Training 17:00-20:00 (Zoé) Studio Kaiserhof					
	Fit at the Box 20:00-21:00 (Lomba) FitBox WSP / Studio	Fit-Mix * 20:15-21:15/45 Schloss	Functional Training 20:00-21:00 (Lomba) Studio Kaiserhof					

\* ohne Zusatzbeitrag

**Kurse 10€ mtl. Zusatzgebühr**

**Exklusiv Kurse 15€ mtl. Zusatzgebühr**

**Studio Kaiserhof 25€ mtl. Zusatzgebühr**