




Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 13.05.2024



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 (Damaris) TSG Turnhalle	Freies Training 8:00-11:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Freies Training 9:00-12:00 (Team) Studio Kaiserhof	
Starker Rücken 9:00-10:00 (Simone) Schloss				Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof	Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof	Vertikal Tuch Kids 17:00 - 18:00 (Sophie) TSG Turnhalle
Bauch, Beine, Po 10:00-11:00 (Simone) Schloss				Guten Morgen Yoga 9:00-10:00 (Martina) Schloss	Power Workout 10:00 - 11:00 (Lomba) Kaiserhof	Vertikal Tuch Fortg. 18:00 - 19:00 (Sophie) TSG Turnhalle
Beckenboden Training 10:00-11:00 (Tamara) Kaiserhof Neu!	Faszientraining 10:15-11:15 (Monika) Kaiserhof	Pilates 12:15-13:15 (Silvie) Schloss	Hatha Yoga 1 17:00-18:00 (Martina) Yoga Raum	Pilates 10:00-11:00 (Martina) Schloss		Vertikal Tuch Einst. 19:00 - 20:00 (Sophie) TSG Turnhalle
			Hatha Yoga 2 18:00-19:00 (Martina) Yoga Raum	Spinning 2 10:00-11:00 (Anna) Kaiserhof	<p>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</p> 	
	Yoga sanft & ausgleichend 17:00-18:00 (Annette) Kaiserhof	Fitness-Zirkel 18:00-19:00 (Lomba) Schlosswiese	Zumba Fitness 18:45-19:30 (Silvie) TSG Turnhalle			
	Fit at the Box 18:30-19:30 (Julian) WSP	Anti Aging 18:00-19:00 (Moni) TSG Turnhalle	Aqua-Fitness 19:15-20:00 (Carola) LSB-Friedrichsfeld			
	Spinning 1 19:00-20:00 (Wolfi) Kaiserhof	Active Moms 19:00-20:00 (Damaris) Kaiserhof	Pilates/Entspannung 19:30-21:00 Kaiserhof (Claudia R.)	Jugend-Fitness 17:30-19:00 (Zoe) Kaiserhof		
Line Dance Fortg. 18:00-19:00 (Moni) 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 (Zoe) Studio Kaiserhof	Faszientraining 17:45-18:45 (Moni) TSG Turnhalle	Kaiserhof - Offenburger Straße 33 Schloss - Seckenheimer Hauptstr 68 TSG Turnhalle - Seckenheimer Hauptstr 33 Yoga Raum - Rastatter Straße 21 WSP - Holzweg LSB Freidrichsfeld - Neudorfstraße 26	
Starker Rücken 19:00-20:00 (Moni) Kaiserhof		Fit-Mix * 20:15-21:15/45 Schloss	Functional Training 20:00-21:00 (Lomba) Studio Kaiserhof	Fit ins Wochenende 19:00-20:00 (Anna) Kaiserhof	Kurse 10€ mtl. Zusatzgebühr Exklusiv Kurse (inkl. Kurse) 15€ mtl. Zusatzg. Studio + alle Kurse 25€ mtl. Zusatzg.	

* ohne Zusatzbeitrag