



Fit-Mix



1. Halbjahr 2025

Ein kostenloses Angebot für TSG Mitglieder und Interessierte!

| Datum | Sportangebot | Teilnehmer | Trainer | Uhrzeit | Halle |
|--|------------------------------|------------|---------|------------------|---------|
| 08.01.2025 | Body Workout | offen | Sabrina | 20:15 – 21:45 | Schloss |
| 15.01.2025 | Pilates | offen | Silvie | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 22.01.2025 | Rückenyooga | offen | Martina | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 29.01.2025 | Body Styling | offen | Daniela | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 05.02.2025 | Starke Körpermitte | offen | Damaris | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 12.02.2025 | Antara | offen | Daniela | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 19.02.2025 | Pilates | offen | Sabrina | 20:15 – 21:45 | Schloss |
| 26.02.2025 | Body Control Pilates + Bälle | offen | Claudia | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 05.03.2025 | Anti Aging | offen | Moni | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 12.03.2025 | Bauch und Rücken | offen | Sabrina | 20:15 – 21:45 | Schloss |
| 19.03.2025 | Fit im Alter | offen | Damaris | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 26.03.2025 | Body Styling | offen | Daniela | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 02.04.2025 | Pilates | offen | Sabrina | 20:15 – 21:45 | Schloss |
| 09.04.2025 | Antara | offen | Daniela | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 16.04.2025 | Line Dance | offen | Moni | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 23.04.2025 | Latin Dance Aerobic 50+ | offen | Claudia | 20:15 – 21:30 | Schloss |
| 30.04.2025 | Body Styling | offen | Sabrina | 20:15 – 21:45 | Schloss |
| 07.05.2025 | Antara | offen | Daniela | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 14.05.2025 | Body Workout | offen | Daniela | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 21.05.2025 | Beckenboden Training | offen | Tamara | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 28.05.2025 | Pilates mit Kleingeräten | offen | Martina | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 04.06.2025 | Bauch und Rücken | offen | Sabrina | 20:15 – 21:45 | Schloss |
| 11.06.2025 | Faszien meets Pilates | offen | Moni | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 18.06.2025 | Body Workout | offen | Daniela | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| 25.06.2025 | Bauch Beine Po mit Band | offen | Silvie | 20:15 – 21:15 | Schloss |
| Informationen bei Timo Käding gesundheitsport@tsg-seckenheim.de | | | | *= mit Anmeldung | |