


# Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 01.02.2025



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 (Nicola) Studio Kaiserhof	
Starker Rücken 9:00-10:00 (Simone) Schloss	Freies Training 9:00-12:00 (Damaris) Studio Kaiserhof		Faszien meets Pilates 11:00 - 12:00 Uhr Schloss (Moni)	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	Faszientraining 10:00-11:00 (Monika) Kaiserhof		Hatha Yoga 1 17:00-18:00 (Martina) Yoga Raum	Guten Morgen Yoga 9:00-10:00 (Martina) Schloss	Power Workout 10:00 - 11:00 (Lomba) Kaiserhof	Vertikal Tuch Einst. 18:00 - 19:00 (Sophie) TSG Turnhalle
Beckenboden Training 10:15-11:15 (Tamara) Kaiserhof	Line Dance Fortg. 2 11:00-12:00 (Monika) Kaiserhof <b>Neu!</b>	Pilates 12:15-13:15 (Silvie) Schloss	Hatha Yoga 2 18:00-19:00 (Martina) Yoga Raum	Pilates 10:00-11:00 (Martina) Schloss	Vinyasa Yoga 11:00 - 12:00 (Ksenia) Kaiserhof	Vertikal Tuch Fortg. 19:00 - 20:00 (Sophie) TSG Turnhalle
			Hatha Yoga 3 19:00-20:00 (Martina) Yoga Raum	Spinning 2 10:00-11:00 (Anna) Kaiserhof	<p><b>TSG Seckenheim e.V.</b>  <b>Geschäftsstelle</b>  <b>Seckenheimer Hauptstraße 68</b>  <b>68239 Mannheim</b>  <b>0621/4844937</b>  <b>gesundheitssport@tsg-seckenheim.de</b>  <b>Anmeldung und weitere Infos unter</b>  <b>www.tsg-seckenheim.de</b></p> 	
	Energie Yoga 17:00-18:00 (Annette) Kaiserhof	Fitness-Zirkel 18:00-19:00 (Lomba) Studio Kaiserhof	Zumba Fitness 18:45-19:30 (Silvie) TSG Turnhalle			
	Fit at the Box 18:30-19:30 (Julian) WSP <b>Nur im Sommer!</b>	Anti Aging 18:00-19:00 (Moni) TSG Turnhalle	Pilates/Entspannung 19:30-21:00 Schloss (Claudia R.)			
Line Dance Fortg. 1 18:00-19:00 (Moni) Kaiserhof	Spinning 1 19:00-20:00 (Wolfi) Kaiserhof	Active Moms 19:00-20:00 (Damaris) Kaiserhof	Bauch, Beine, Po 20:00-21:00 (Dominik) Kaiserhof <b>start April 25</b>	Jugend-Fitness 17:30-19:00 (Zoe) Kaiserhof		
Hula Hoop 19:00-20:00 (Moni) Kaiserhof	Freies Training 17:00-20:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Starker Rücken 20:00-21:00 (Moni) TSG Turnhalle	Freies Training 17:00-20:00 (Zoe) Studio Kaiserhof	Faszientraining 17:45-18:45 (Moni) TSG Turnhalle	<b>Kaiserhof - Offenburger Straße 33</b> <b>Schloss - Seckenheimer Hauptstr 68</b> <b>TSG Turnhalle - Seckenheimer Hauptstr 33</b> <b>Yoga Raum - Rastatter Straße 21</b> <b>WSP - Holzweg</b> <b>LSB Freidrichsfeld - Neudorfstraße 26</b>	
Fitboxen meets Pilates 20:00-21:00 (Lena) 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	<b>Kurse 10€ mtl. Zusatzgebühr</b> <b>Exklusiv Kurse (inkl. Kurse) 15€ mtl. Zusatzg.</b> <b>Studio + alle Kurse 25€ mtl. Zusatzg.</b>	

\* ohne Zusatzbeitrag