



# Fitness - und Gesundheitssport

Gültig vom 07.01.19-31.03.19



| Montag   | Dienstag                                 | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag |
|--|--|---|--|---|---|---------|
| Freies Training*<br>8:00-11:00<br>Studio Kaiserhof |  | Freies Training*<br>8:00-11:00<br>Studio Kaiserhof            |  | Freies Training*<br>8:00-11:00<br>Studio Kaiserhof            |   |         |
| WS-Gymnastik<br>9:00-10:00<br>Kaiserhof            |  | Zumba Sentao<br>9:00-10:00<br>Kaiserhof                       | Vitalitätstraining<br>9:00-10:00<br>Kaiserhof          | Yoga<br>9:00-10:00<br>Schloss                                 | Power Workout<br>10:00-11:00<br>Studio Kaiserhof  |         |
| Bauch,Beine,Po<br>10:15-11:15<br>Kaiserhof         |  | Pilates<br>10:00-11:00<br>Kaiserhof                           |  | Pilates<br>10:15-11:15<br>Schloss                             |   |         |
|  |  |   |  |   |   |         |
|  |  |   |  |   | <p><b>TSG Seckenheim e.V.</b><br/> <b>Geschäftsstelle</b><br/><br/> <b>Seckenheimer Hauptstraße 68</b><br/> <b>68239 Mannheim</b><br/> <b>0621/4814877</b><br/> <b>info@tsg-seckenheim.de</b></p> |         |
|  |  | Jugendfitness (ab 14 J.)**<br>16:15-17:15<br>Studio Kaiserhof | Body Art - Best Age<br>17:30-18:30<br>FreiRaum         | Jugendfitness (ab 14 J.)**<br>17:15-18:15<br>Studio Kaiserhof |   |         |
|  | Yoga<br>18:30-19:30<br>FreiRaum          |   | Yoga<br>18:30-19:30<br>FreiRaum                        | Faszien Training<br>17:45-18:45<br>TSG-Turnhalle              |   |         |
| WS-Fitness<br>18:45-19:45<br>Kaiserhof             | Body-Styling<br>19:00-20:00<br>Kaiserhof | Step & mehr<br>19:00-20:00<br>Kaiserhof                       | Functional Training<br>19:00-20:00<br>Studio Kaiserhof | Zumba-Fitness<br>19:30-20:30<br>Kaiserhof                     |   |         |
|  |  |   | Aqua-Fitness<br>19:30-20:30<br>LSB-Friedrichsfeld      |   |   |         |
|  |  |   | Pilates/Entspannung<br>19:30-21:00<br>Kaiserhof        |   |   |         |
|  |  |   |  |   |   |         |
|  |  |   |  |   |   |         |
|  |  |   |  |   |   |         |
|  |  |   |  |   |   |         |

\*Freies Training: Zusätzliche Gebühr  
 \*\* Geschlossener Kurs