

UNSER KURSANGEBOT 2022

Kurse des TSG-Bewegungszentrums

Montag				
Bauch-Beine-Po	09:00–10:00 Uhr	Martina	Kursraum 2	
Indoor Cycling	09:30–10:30 Uhr	Uli	Kursraum 4	
Latin Dance	17:00–18:00 Uhr	Anna	Kursraum 2	
Hatha Yoga (auch online)	18:00–19:00 Uhr	Andrée	Kursraum 1	
Forever Fit	18:00–19:00 Uhr	Nicole	Kursraum 3	
deepWORK®	19:10–20:10 Uhr	Heike	Kursraum 3	
Pilates	19:15–20:15 Uhr	Martina	Kursraum 1	
Indoor Cycling	19:15–20:15 Uhr	Uli	Kursraum 4	
Jumping Fitness 	20:15–21:15 Uhr	Heike	Kursraum 3	
Indoor Cycling	20:30–21:30 Uhr	Martina	Kursraum 4	
Dienstag				
Pilates	17:50–18:50 Uhr	Kerstin	Kursraum 3	
Indoor Cycling	18:00–19:00 Uhr	Martina	Kursraum 4	
Step-Aerobic	18:00–19:00 Uhr	Heike	Kursraum 1	
Bauch-intensiv ½ Stunde	19:05–19:35 Uhr	Martina	Kursraum 3	
Figurtraining	19:10–20:10 Uhr	Kerstin	Kursraum 1	
Indoor Cycling	19:15–20:15 Uhr	Nicole	Kursraum 4	
Power Dumbel	19:45–20:45 Uhr	Martina	Kursraum 3	
Mittwoch				
Morning-Mix	09:15–10:15 Uhr	Uli	Kursraum 2	
Wirbelsäulengymnastik	10:00–11:00 Uhr	Sven	Kursraum 1	
Bauch-Beine-Po	17:00–18:00 Uhr	Martina	Kursraum 1	
Jumping Fitness 	18:00–19:00 Uhr	Anna	Kursraum 3	
Bauch-Beine-Po	18:00–19:00 Uhr	Martina	Kursraum 1	
Pilates	19:00–20:00 Uhr	Martina	Kursraum 1	
Zumba® 	19:10–20:10 Uhr	Heike	Kursraum 3	
Faszien-Fitness	19:15–20:15 Uhr	Eva	Kursraum 2	
Hatha Yoga	20:00–21:15 Uhr	Anja / Tanja	Kursraum 1	
Donnerstag				
Wirbelsäulengymnastik	18:00–19:00 Uhr	Sven	Kursraum 3	
Fit Bo	19:00–20:00 Uhr	Anna	Kursraum 2	
Power Dumbel	19:15–20:15 Uhr	Evelyn	Kursraum 3	
Indoor Cycling	20:15–21:15 Uhr	Stefanie	Kursraum 4	
Freitag				
Step & Style	09:15–10:15 Uhr	Martina	Kursraum 3	
Bauch-Beine-Po	18:00–19:00 Uhr	Anna	Kursraum 2	
Hatha Yoga	18:00–19:00 Uhr	Andrée / Anja	Kursraum 1	
Power Dumbel	19:10–20:10 Uhr	Nicole	Kursraum 1	
Figurtraining mit Pilates	19:05–20:05 Uhr	Anna	Kursraum 2	
Skigymnastik	20:15–21:15 Uhr	Anna	Kursraum 2	
Weekend Special				
Samstag: Indoor Cycling	16:00–17:00 Uhr	Jens	Kursraum 4	
Samstag: Jumping Fitness (14-tägig)	14:00–15:00 Uhr	Uli	Kursraum 3	
Sonntag: Fitness Lesson	Aktuelle Kurse auf unserer homepage erfragen			

Kooperationskurse TSG / VHS¹

Kursgebühren Kooperationskurse TSG / VHS 9x 1 Std. 48,00 €

Montag				
Pilates	10:15–11:15 Uhr	Martina	Kursraum 2	
Indoor Cycling	18:00–19:00 Uhr	Martina	Kursraum 4	
Dienstag				
Aerobic – Fettverbrennen	9:00–10:00 Uhr	Anna	Pfühl (52,00 €)	
Donnerstag				
Rückengymnastik – Präventives Ganzkörperkräftigungstraining ²	18:00–19:00 Uhr	Eva	Kursraum 1	
Indoor Cycling	19:00–20:00 Uhr	Stefanie	Kursraum 4	
Hatha Yoga ²	19:30–20:30 Uhr	Tanja	Kursraum 1	
Freitag				
Indoor Cycling	18:45–19:45 Uhr	Michael	Kursraum 4	

Angebote für Kids!¹

Tänzerische Früherziehung		Monatlicher Beitrag 18,00 €		
Freitag	ab 6 Jahre	16:00–17:00 Uhr	Anna	Kursraum 2
Jazz Dance für Kids		Monatlicher Beitrag 18,00 €		
Freitag	ab 9 Jahre	17:00–18:00 Uhr	Anna	Kursraum 2

Zusatzkurse¹

Zusatzkursbeiträge pro Quartal³: Januar–März: 37,50 €³.
April–Juni: 37,50 €³ · Juli–Sept.: 25,00 €³ · Okt.–Dez.: 37,50 €

Fit und Aktiv 65+¹

Donnerstag	09:00–10:00 Uhr	Anna	Kursraum 3	
G-U-TKurs ¹		Wechselnde Termine und Preise – bitte erfragen		
Montag	20:00–21:15 Uhr	Marion	Kursraum 2	
Dienstag	17:30–19:00 Uhr	Susanne	Kursraum 2	

Zusatzkurse in der Hauff-Schule¹ in der Charlottenstraße 62

Fit und Gesund

Dienstag	18:00–19:30 Uhr	Anna	Hauff-Schule	
Dienstag	19:45–21:15 Uhr	Anna	Hauff-Schule	

Zusatzkurse im Pfühl¹

in der Schlizstraße 78

Montag				
Wirbelsäulengymnastik 60+ (Einsteiger)	10:10–11:10 Uhr	Anna	Pfühl	
Dienstag				
Wirbelsäulengymnastik 60+ (Einsteiger)	10:15–11:15 Uhr	Anna	Pfühl	
Mittwoch				
Pilates	09:00–10:00 Uhr	Anna	Pfühl	
Stark in Kreuz und Beckenboden	10:00–11:00 Uhr	Anna	Pfühl	
Donnerstag				
Fitness-Mix	18:30–19:30 Uhr	Andy	Pfühl	
Freitag				
Pilates	19:00–20:00 Uhr	Martina	Pfühl	

Rehasport¹ – Anmeldung erforderlich
10x 1 Std. (innerhalb von 3 Monaten) 50,00 €

MIT VERORDNUNG KOSTENFREI

im TSG Bewegungszentrum				
Montag	Rehasport nach Krebs	15:00–16:00 Uhr	Rosemarie	Kursraum 1
Montag	Rehasport	16:00–17:00 Uhr	Rosemarie	Kursraum 1
Dienstag	Rehasport	08:30–09:30 Uhr	Eva	Kursraum 1
Dienstag	Rehasport	09:00–10:00 Uhr	Barbara	Kursraum 2
Dienstag	Rehasport	10:00–11:00 Uhr	Barbara	Kursraum 2
Dienstag	Rehasport	14:00–15:00 Uhr	Eva	BWZ
Dienstag	Rehasport	15:30–16:30 Uhr	Eva	Kursraum 3
Mittwoch	Rehasport	15:45–16:45 Uhr	Bettina	Kursraum 2
Mittwoch	Rehasport	16:00–17:00 Uhr	Eva	Kursraum 3
Donnerstag	Rehasport	09:30–10:30 Uhr	Rosemarie	Kursraum 1
Donnerstag	Rehasport	10:30–11:30 Uhr	Rosemarie	Kursraum 1
Donnerstag	Rehasport	14:00–15:00 Uhr	Sven	BWZ
Donnerstag	Rehasport	16:30–17:30 Uhr	Rosemarie	Kursraum 2
Donnerstag	Rehasport	17:00–18:00 Uhr	Sven	Kursraum 3
Donnerstag	Rehasport Lungensport	17:30–18:30 Uhr	Rosi	Kursraum 2
Freitag	Rehasport	09:00–10:00 Uhr	Sven	Kursraum 2
Freitag	Rehasport	10:00–11:00 Uhr	Sven	Kursraum 2
Samstag	Rehasport	10:00–11:00 Uhr	Fabian	BWZ
Samstag	Rehasport	11:00–12:00 Uhr	Fabian	BWZ
Samstag	Rehasport	12:00–13:00 Uhr	Fabian	BWZ

im Sportzentrum Pfühl

Dienstag	Rehasport	16:30–17:30 Uhr	Rosemarie	Pfühl
Freitag	Rehasport	15:30–16:30 Uhr	Rosemarie	Pfühl

Kursraum 1 = Neuer Kursraum, Kursraum 2 = BWZ-Kursraum, Kursraum 3 = Spiegelhalle
Kursraum 4 = Spinningraum

¹ Diese Kurse sind nicht in Master- und Kurs-Mitgliedschaften enthalten

² Qualifizierte Gesundheitskurse ³ Die genannten Beiträge gelten für Mitglieder, die bereits Mitglied im Hauptverein sind. Ausführliche Informationen hierzu stehen auf der rechten Seite oder fragen Sie unser Team!