



Kursplan Fitness & Gesundheit



ST89 = Sporttreff89
 SBH = Schauenburghalle
 NBH = Neuberghalle
 MBH = Mühlbachhalle
 Gym = TSG-Gymnastikraum



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kursplan Fitness & Gesundheit ST89 = Sporttreff89 SBH = Schauenburghalle NBH = Neuberghalle MBH = Mühlbachhalle Gym = TSG-Gymnastikraum	Pilates 9:00 - 9:45 Barbara / SBH	Reha* 9:00 - 9:45 Susi / SBH	Nordic Walking 09:00 - 10:00 Christel / vor Ambiente	Fitness am Vormittag 10:00 - 11:00 Uli / ST89
	Reha* 10:00 - 10:45 Barbara / SBH	Reha* 10:00 - 10:45 Susi / SBH	Reha* 10:15 - 11:00 Petra / SBH	Full Body Circuit 15:15 - 16:00 Janina / ST89
	Functional RüFi + Stretch 10:30 - 12:00 Susi / ST89	Pilates 11:00 - 12:00 Susi / SBH	Yoga 10:30 - 12:00 Tina / ST89	RückenFit 17:30 - 18:30 Jana / ST89
	Reha* 11:00 - 11:45 Barbara / SBH	Körper in Balance 10:00 - 11:00 Petra / ST89	Reha* 11:15 - 12:00 Petra / SBH	Bodyforming 17:30 - 18:30 Meike / SBH
		Full Body Workout 18:00 - 19:00 Janina / ST89	Reha* 17:30 - 18:15 Susi / SBH	Feldenkrais*** 18:30 - 19:30 Corinna / ST89
Functional Circuit 18:00 - 19:00 Bettina / SBH	Nordic Walking** 17:30 - 18:30 Karin / s. unten rechts		Spinning 18:00 - 19:00 Jana / Gym	* = Reha-Sport nur mit ärztlicher Verordnung ** = April-Okt.: Wald, Treffpunkt: 3-Eichen Nov.-März: Feld, Treffpunkt: Vor der SBH *** = Spezialkurs! Weitere Infos unter https://www.tsg-germania-dossenheim.de/fitness-spezialkurse.html **** = Nur vom 01.04.-30.09.! Weitere Infos unter https://www.tsg-germania-dossenheim.de/outdoor-trainingszeiten.html
Tabata 18:00 - 19:00 / Meike ⚙️ Sportplatz / 🏠 Gym	Full Body Workout 18:00 - 19:00 Janina / ST89	Mountainbike**** 18:30 - 20:30 Chris & Tobi / Kronenb. Hof	Kundalini-Yoga 18:00 - 19:30 Tina / ST89	
Aerobicdance / Workout 18:00 - 19:30 Maria / ST89	Gesund & Fit Ü70 18:00 - 19:15 Uli / SBH	Muskeltraining 19:00 - 20:00 Renate / ST89	Step-Aerobic 18:30 - 19:30 Susi / SBH	
Fitnessgymnastik 19:00 - 20:00 Renate / SBH	Gesund & Fit Ü50 19:15 - 20:30 Uli / SBH	Pilates 19:00 - 20:00 Bettina / NBH	Functional Training 19:30 - 20:30 Susi / SBH	
RückenFit 19:30 - 20:30 Gesa / ST89	Late Night Workout 20:00 - 21:00 Julia / ST89	Fit-MIX 19:00 - 20:30 Gesa / MBH	Outdoor-Fitness 19:00 - 20:00 / Norman ⚙️ Sportplatz / 🏠 Gym	