

# TSG FITNESS- UND GESUNDHEITSKURSE

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
Gesundheitszirkel** 08:30–09:30 Uhr   Nr. G01	A			Gesundheitszirkel** 08:30–09:30 Uhr   Nr. G06	A			FitMix** 08:30–09:30 Uhr   Nr. F15	C
Fitnesszirkel** 08:30–09:30 Uhr   Nr. F01	C					Rückenfit**/** 09:00–10:00 Uhr   Nr. G12	B	Pilates** 08:45–09:45 Uhr   Nr. G15	B
Gesundheitszirkel** 09:30–10:30 Uhr   Nr. G02	A			Gesundheitszirkel** 09:30–10:30 Uhr   Nr. G07	A				
		Fit in den Vormittag* 09:30–10:30 Uhr   Nr. F04	C	Qigong* 10:00–11:00 Uhr   Nr. G17	C	Wirbelsäulengymnastik* 10:00–11:00 Uhr   Nr. G13	B	Fitnessgymnastik 60+**/** 10:00–11:00 Uhr   Nr. G16	B
				Gesundheitszirkel** 10:30–11:30 Uhr   Nr. G08	A	Fitnessgym 60+* 11:00–12:00 Uhr   Nr. F12	B		
				Gesundheitszirkel** 11:30–12:30 Uhr   Nr. G9	A				
Training gegen Atemnot* 14:30–15:30 Uhr   Nr. G03	A								
Relax & Yoga* 16:00–17:30 Uhr   Nr. F02	D								
AOK FitMix** 1) 17:15–18:15 Uhr   Nr. G04	B	Relax & Yoga* 17:00–18:30 Uhr   Nr. F05	D						
Rücken + Pilates** 18:30–19:30 Uhr   Nr. G05	B	Bodystep** 17:45–18:45 Uhr   Nr. F06	C	Functional Cross Fitness*** 18:00–19:00/19:30 Uhr   Nr. F11	C	Deep Work** 18:20–19:20 Uhr   Nr. F13	C		
		Bewegter Rücken**/** 19:00–20:00 Uhr   Nr. F07	D	Rückenfit** 18:30–19:30 Uhr   Nr. G10	B	Hot Iron*** 19:30–20:30 Uhr   Nr. F14	C		
Fitness Querbeet** 19:45–20:45 Uhr   Nr. F03	B	Powermix*** 19:00–20:00 Uhr   Nr. F08	C	Rücken + Faszienfitness** 19:45–20:45 Uhr   Nr. G11	B	Yoga** 18:30–19:30 Uhr   Nr. G18	B		
		BodyFitness** 20:00–21:00 Uhr   Nr. F09	D			Gesundheitszirkel** 19:15–20:45 Uhr   Nr. G14	A		
		Powermix*** 20:00–21:00 Uhr   Nr. F10	C						

**Schwierigkeit:** \* niedrige Intensität

\*\* mittlere Intensität

\*\*\* hohe Intensität

**Trainingsorte:**

A = TSG Provital Gerätebereich

B = TSG Provital Kursraum

C = TSG Sporthalle

D = Eduard-Spranger-Schule

Es kann gerne an einer Schnupperstunde teilgenommen werden.

Informationen und Anfragen über die TSG Geschäftsstelle (07121 334250), das TSG Provital (07121 928939) oder per Mail an [kurse@tsg-reutlingen.de](mailto:kurse@tsg-reutlingen.de)

1) Anmeldung über die AOK