

Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 07.01.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Freies Training 7:30-11:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Reha-Folgekurs 8:30-9:45 (Claudia) Schloss	Freies Training 7:30-11:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Freies Training Neu! 9:00-12:00 (Damaris) Studio Kaiserhof	Freies Training 7:30-11:00 (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	Fit im Alter 9:00-10:00 (Damaris) Kaiserhof	Muskel Training 60+ 10:30 - 11:30 Uhr Neu! TSG Turnhalle (Dayana)	Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof	Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof	Vertikal Tuch Kids 17:00 - 18:00 (Maria) TSG Turnhalle
Beckenboden Training 9:45-10:45 (Tamara) Kaiserhof	Faszientraining 10:00-11:00 (Moni) TSG Turnhalle	Pilates 12:15-13:15 (Silvie) Schloss	Faszien meets Pilates 11:00 - 12:00 Uhr Schloss (Moni)	Guten Morgen Yoga 9:00-10:00 (Martina) Schloss	Power Workout 10:00 - 11:00 (Lomba) Kaiserhof	Vertikal Tuch Fortg. 18:00 - 19:00 (Maria) TSG Turnhalle
Bauch, Beine, Po 10:00-11:00 (Simone) Schloss	Line Dance Mittelstufe 11:00-12:00 (Moni) TSG Turnhalle			Pilates 10:00-11:00 (Martina) Schloss	Vinyasa Yoga 11:00 - 12:00 (Ksenia) Kaiserhof	
			Hatha Yoga 1 17:00-18:00 (Martina) Yoga Raum	Spinning 2 10:00-11:00 (Anna) Kaiserhof	TSG Seckenheim e.V. Geschäftsstelle Seckenheimer Hauptstraße 68 68239 Mannheim 0621/4844937 gesundheitssport@tsg-seckenheim.de Anmeldung und weitere Infos unter www.tsg-seckenheim.de 	
		Freies Training Neu! 16:00-19:00 (Zoe) Studio Kaiserhof	Hatha Yoga 2 18:00-19:00 (Martina) Yoga Raum			
Freies Training 16:00-19:00 (Lisa) Studio Kaiserhof		Anti Aging 18:00-19:00 (Rebecca) TSG Turnhalle	Hatha Yoga 3 19:00-20:00 (Martina) Yoga Raum	Jugend-Fitness 1 17:15-18:15 (Zoe) Kaiserhof		
Line Dance Einsteiger 17:00-18:00 (Moni) Kaiserhof	Energie Yoga 17:00-18:00 (Annette) Kaiserhof	Fitness-Zirkel 19:00-20:00 (Lomba) Studio Kaiserhof	Freies Training 17:00-20:00 (Gerrit) Studio Kaiserhof	Jugend-Fitness 2 18:00-19:00 (Zoe) Kaiserhof		
Line Dance Fortg. 18:00-19:00 (Moni) Kaiserhof	Freies Training 17:00-20:00 (Silvie) Studio Kaiserhof	Active Moms 19:00-20:00 (Damaris) Kaiserhof	Pilates/Entspannung 18:30-20:00 Kaiserhof (Claudia R.)	Faszientraining 17:45-18:45 (Moni) TSG Turnhalle	Kaiserhof - Offenburger Straße 33 Schloss - Seckenheimer Hauptstr 68 TSG Turnhalle - Seckenheimer Hauptstr 33 Yoga Raum - Rastatter Straße 21 WSP - Holzweg LSB Freidrichsfeld - Neudorfstraße 26 Kurse 10€ mtl. Zusatzgebühr Exklusiv Kurse (inkl. Kurse) 15€ mtl. Zusatzg. Studio + alle Kurse 25€ mtl. Zusatzg.	
Langhantel Workout 1 19:00-20:00 (Anna) Kaiserhof Neu!	Spinning 1 19:00-20:00 (Wolfi) Kaiserhof	Starker Rücken 20:00-21:00 (Hannah) TSG Turnhalle	Zumba Fitness 20:00-21:00 (Silvie) Kaiserhof	Langhantel Workout 2 18:00-19:00 (Anna) Kaiserhof		
Fitboxen meets Pilates 20:00-21:00 (Lena) Kaiserhof	Fit at the Box 19:30-20:30 (Nicola) WSP	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		