


Fitness - und Gesundheitssport

Gültig ab 20.04.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Starker Rücken 9:00-10:00 (Simone) Schloss	Reha-Folgekurs 8:30-9:45 (Claudia) Schloss	Fit im Alter 9:00-10:00 (Damaris) Kaiserhof	Muskel Training 60+ 10:30 - 11:30 Uhr TSG Turnhalle (Dayana)	Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof	Antara 9:00-10:00 (Anna) Kaiserhof	
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 Einst. 17:00 - 18:00 (Nastja) 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	Vertikal Tuch Kids 18:00 - 19:00 (Maria) TSG Turnhalle
				Spinning 2 10:00-11:00 (Anna) Kaiserhof		Vertikal Tuch Fortg. 19:00 - 20:00 (Maria) TSG Turnhalle
Line Dance Einsteiger 17:00-18:00 (Moni) Kaiserhof					<p>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</p> 	
HIIT meets Pilates 18:00-19:00 (Ogy) Schlosswiese Ab 20.04		Tai Chi Ab 06.05 17:30 - 19:00 Uhr Schlosswiese (Linda)	Hatha Yoga 1 17:00-18:00 (Martina) Yoga Raum			
Line Dance Fortg. 18:00-19:00 (Moni) Kaiserhof		Anti Aging 18:00-19:00 (Rebecca) TSG Turnhalle	Hatha Yoga 2 18:00-19:00 (Martina) Yoga Raum	Jugend-Fitness 1 17:15-18:15 (Zoe) Kaiserhof		
Fit for Fun Ab 04.05. 18:30-20:00 (Lena S.) TSG Turnhalle		Fitness-Zirkel 19:00-20:00 (Lomba) Studio Kaiserhof	Hatha Yoga 3 19:00-20:00 (Martina) Yoga Raum	Jugend-Fitness 2 18:00-19:00 (Zoe) Kaiserhof		
Langhantel Workout 1 19:00-20:00 (Anna) Kaiserhof	Energie Yoga 17:00-18:00 (Annette) 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		
Fitboxen meets Pilates 20:00-21:00 (Lena W.) Kaiserhof	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	Kaiserhof - Offenburger Straße 33 Schloss - Seckenheimer Hauptstr 68 TSG Turnhalle - Seckenheimer Hauptstr 33 Yoga Raum - Rastatter Straße 21 WSP - Holzweg	
Hatha Yoga+ Ab 04.05. 20-21:30 (Lena S.) TSG Turnhalle	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	LSB Freidrichsfeld - Neudorfstraße 26 Kurse 10,20€ mtl. Zusatzgebühr Exklusiv Kurse (inkl. Kurse) 15,30€ mtl. Zusatzg.	